



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (水)	スカイブルーアイス スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ スカイブルーアイス	スパゲッティ(たまご不使用) 油 オリーブオイル にんにく たまねぎ ウインナー にんじん 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ トマトピューレ ピーマン チーズ キャベツ ブロッコリー コーン 酢 砂糖 塩 油 異性化液糖(国内製造)、砂糖、りんご果汁、ぶどう糖、ライム果汁、水あめ、食塩/香料、安定剤(ペクチン)、酸味料、着色料(スビリンナ青、クチナシ、紅花黄)、(一部にりんごを含む)	熱量 590 kcal 蛋白質 21 g
2 (木)	ぶたキムチどん きりぼしだいこんのナムル	ぶたキムチどん きりぼしだいこんのナムル	米 むぎ ごま油 しょうが ぶた肉 酒 もやし たまねぎ にんじん キムチ もやし 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩 こしょう ニラ 切り干し大根 もやし こまつな しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	熱量 522 kcal 蛋白質 23.4 g
3 (金)	マカロニサラダ バターロール キッシュオムレツ ミネストローネ	バターロール キッシュオムレツ マカロニサラダ ミネストローネ	バターロール(たまご・乳不使用) たまご 生クリーム たまねぎ とり肉 こまつな 塩 こしょう 油 ケチャップ シェルマカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ ハム こしょう 塩 ノンエッグマヨネーズ 鶏がら ベーコン にんにく 油 にんじん たまねぎ セロリ こしょう トマト缶 じゃがいも 中濃ソース しょうゆ 砂糖 ワイン 塩	熱量 630 kcal 蛋白質 26.2 g
6 (月)	ピザトースト ポテトのチーズソースかけ やさいスープ	ピザトースト ポテトのチーズソースかけ やさいスープ	食パン(たまご・乳不使用) チーズ オリーブオイル たまねぎ 青ピーマン エリンギ ハム 油 にんにく ケチャップ 塩 こしょう チリソース オレガノ パセリ じゃがいも 油 バター 小麦粉 ハム 牛乳 生クリーム 塩 こしょう ワイン チーズ パセリ 鶏がら 油 とり肉 じゃがいも たまねぎ 酒 しょうゆ 塩 こしょう こまつな	熱量 642 kcal 蛋白質 26.4 g
七夕 ★七夕こんだて★ 愛知県郷土料理★ しんぼい・なつのラッキースターまつり★				
7 (火)	あなごちらしずし たなばたゼリー ひやしそうめんじる	あなごちらしずし たなばたゼリー ひやしそうめんじる	米 むぎ 塩 砂糖 酢 油揚げ にんじん かんぴょう 干しいたけ しょうゆ みりん たまご あなご ごま のり 削り節 にんじん とり肉 塩 酒 みりん しょうゆ そうめん オクラ ちくわ 天の川ゼリー(乳・たまご不使用)※りんご使用あり	熱量 615 kcal 蛋白質 19.5 g
8 (水)	サラダうどん イカのかりんあげ からしあえ	サラダうどん イカのかりんあげ からしあえ	うどん にんじんうどん だし昆布 削り節 しょうが たまねぎ 酒 砂糖 みりん 塩 しょうゆ こねぎ ハム きゅうり にんじん キャベツ もやし ごま ノンエッグマヨネーズ イカ しょうが 酒 しょうゆ 小麦粉 でんぶん 油 もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 酒 からし	熱量 567 kcal 蛋白質 28.8 g
9 (木)	マーボーなすどん きゅうりのちゅうかあえ	マーボーなすどん きゅうりのちゅうかあえ	米 むぎ 米 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 長ねぎ ぶた肉 なす にら 鶏がら 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 トウバンジャン でんぶん ごま油 きゅうり 糸こんにゃく 酒 しょうゆ ごま油 塩 一味唐辛子	熱量 529 kcal 蛋白質 20.9 g
10 (金)	とりごもくごはん しろみさかなのおろしソースかけ すのもの	とりごもくごはん しろみさかなのおろしソースかけ すのもの	米 むぎ とりくに にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 酒 みりん 砂糖 しょうゆ さやえんどう メルルーサ(切り身) 酒 塩 でんぶん 油 みりん 酒 しょうゆ 酢 だいこん きゅうり カットわかめ 米酢 砂糖 塩 しょうゆ みかん	熱量 599 kcal 蛋白質 25.1 g
13 (月)	バンバンジーめん フルーツみつかん	バンバンジーめん フルーツみつかん	煮し中華めん(たまご不使用) とり肉 酒 塩 こしょう きゅうり もやし にんじん 削り節 練りごま しょうゆ 酢 砂糖 塩 ラー油 ごま油 酒 みりん 長ねぎ しょうが 粉寒天 砂糖 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 グラニュー糖 はちみつ ワイン	熱量 638 kcal 蛋白質 22.9 g
14 (火)	アジのなんばんづけ わかめごはん だいこんとはくさいのこんぶづけ みそしる	アジのなんばんづけ わかめごはん だいこんとはくさいのこんぶづけ みそしる	米 むぎ だし昆布 炊き込みご飯 アジ(切り身) 酒 でんぶん 小麦粉 油 たまねぎ にんじん こまつな 酢 砂糖 しょうゆ 酒 でんぶん だいこん はくさい にんじん 塩昆布 塩 煮干し 豆腐 長ねぎ カットわかめ 酒 みそ	熱量 581 kcal 蛋白質 23.1 g
15 (水)	おたのしみきゅうしょく(★デザートセレクト★) セレクトシャーベット なつやさいカレー ジョア コーンサラダ	ジョア なつやさいドライカレー コーンサラダ セレクトシャーベット	ジョア(マスカット味) 米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ 米粉 にんじん トマト こしょう じゃがいも かぼちゃ なす スズキーニ はちみつ カレー粉 キャベツ にんじん コーン きゅうり 油 酢 塩 砂糖 こしょう フローズンゼリー(マンゴー/ぶどう/もも)	熱量 686 kcal 蛋白質 16.8 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

～なつのラッキースター祭り～

セレクトシャーベット

【7月15日(水)】

《マンゴーシャーベット》

《ぶどうシャーベット》

《ももシャーベット》

すきなデザートをえらんでね



【7月7日(火)～7月10日(金)】

七夕の日から10日まで、献立に星形にんじんが入ります。クラスで10個程度入れる予定です。

入っていた子は、とってもラッキー♪
1週間、星形にんじんをさがしながら
しっかり食べよう☆☆☆

なつやすみ、けんこうに!

な 生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。	つ 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。	や 野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。	す 好ききらいを克服! なつやすみ中にチャレンジしてみましょう。	み ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。
け 計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。	ん うんちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。	こ こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。	う 海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。	に 日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

食育活動 とうもろこしの皮むき



とってもいいに皮をとってくれました。ご家庭でも是非、食事のお手伝いのお声かけをしてみてください。

2学期の給食は、9月3日(水)から始まります。毎日の給食セット(ランチマット・ミニハンカチ・コップ・歯ブラシ・マスク)を忘れずにお持ちください。

