

日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく質	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
3 ・ 月			なつやさいカレー ひよこまめのサラダ メロン(1/16)	クリーム ソーダ ドリンク	こめ あぶら じゃがいも クリーム ソーダ ドリンク	ぎゅうにゅう とり ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす りんご トマト もやし とうもろこし キャベツ メロン	588kcal 19.2g	<div>きせつのたべもの</div> <div> ・かぼちゃ ・きゅうり ・さやいんげん ・とうがん ・とうもろこし ・トマト ・なす ・ピーマン ・メロン ・きす </div> <div> か きょうどりより 4日 郷土料理 「おきなわけん 沖繩県」 </div>
4 ・ 火			イナムドッチ さばのおやき にんじんしりしり	きょうどりより 「おきなわけん」	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ さば ツナ	にんじん しいたけ キャベツ	611kcal 26.9g	
5 ・ 水			しょうゆラーメンのつけじる はるまき くきわかめのちゅうかいだめ		ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とり くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく だけのこ にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ	581kcal 30.4g	
6 ・ 木			なすとじゃがいもの みそしる ハンバーグおろしソース とりごぼろのあまからに		こめ じゃがいも あぶら ごんにゃく さとう でんぶん ごま こめあぶら ラード	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とり ぶたにく だいたす	なす たまねぎ ながねぎ だいこん にんじん ごぼう さやいんげん にんにく しょうが トマト	578kcal 23.5g	
7 ・ 金			たなばたじる きすのてんぷら にくじゃが	きょうじしよく 「たなばた」	こめ そうめん こむぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ きす ぶたにく わかめ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん	568kcal 22.4g	<div>★イナムドッチ</div> <div>おきなわけん 沖繩県では、「イナ」</div> <div>は「イノシシ」、「ム</div> <div>ドッチ」は「もどき」の</div> <div>いみ</div> <div>意味をもち、「イノシシ</div> <div>もどき」という意味があ</div> <div>ります。昔はイノシシの</div> <div>にくにつか</div> <div>しるもの</div> <div>肉を使っていた汁物でし</div> <div>たが、入手が難しくな</div> <div>り、豚肉で作られるよう</div> <div>な</div> <div>になったことからこの名</div> <div>まえ</div> <div>前がついたそうです。</div> <div>★きょうじしよく</div> <div>7日 行事食</div> <div>「たなばた</div> <div>七夕」</div> <div>がつ か たなばた おりひめ</div> <div>7月7日の七夕は、織姫</div> <div>ひこぼし あま がわ わた</div> <div>と彦星が天の川を渡っ</div> <div>て、一年の中でたった一</div> <div>度だけ会える日といわれ</div> <div>ています。</div> <div>また、七夕にそうめん</div> <div>を食べると大きな病気に</div> <div>かからなくなるという言</div> <div>い</div> <div>い伝えもあります。</div> <div>★たなばた</div> <div>七夕汁</div> <div>そうめん、夜空の星</div> <div>に見立てた、星型のかま</div> <div>ぼこを入れて、すまし汁</div> <div>を作ります。</div>
10 ・ 月			にくだんごじる さごしのこみソースかけ だいたすとこんにゃくのみそに		こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも こんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう さごし あぶらあげ だいたす みそ ぶたにく とり	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな にんにく ごぼう	591kcal 28.2g	
11 ・ 火			やさいとマカロニのスープ チーズオムレツ スロッピー・ジョー	せかいのりより 「アメリカ」	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいたす チーズ たまご	にんにく セロリー にんじん たまねぎ パセリ しょうが トマト	560kcal 23.8g	
12 ・ 水			ぶただんのぐ きゅうりともやしのサラダ メロン(1/16)	ごま ドレッシング	こめ しらだき さとう あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし とうもろこし きゅうり メロン	596kcal 24.4g	
13 ・ 木			チキンクリームソース むしとうもろこし ラタトゥイユ		こめ バター マーガリン あぶら こむぎ オリーブあぶら	ミルクコービー とり ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし スッキーニーマン パジル きパブリカ トマト パセリ	659kcal 23.4g	
14 ・ 金			とうがんのスープ チキンカツ きりぼしだいこんのもの	バック ソース	こめ こむぎ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり さつまあげ	しょうが にんじん とうがん だいこん	605kcal 26.0g	
18 ・ 火			ハヤシシチュー カルポナーラポテト レモンパセリフランク		こめ あぶら でんぶん ハヤシルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす ベーコン なまクリーム チーズ フランクフルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	708kcal 26.9g	
19 ・ 水			なまあげのカレーに ししゃものからあげ わかめとしめじのにびたし		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ こもやし ちくわわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう しめじ	696kcal 32.3g	
20 ・ 木			かきたまじる さけのさざれやき こまつなごまあえいため		こめ でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とり たまご さけ	にんじん しいたけ さやえんどう ながねぎ しめじ もやし こまつな	615kcal 29.1g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。					平均栄養価			エネルギー たんぱく質	<div>★あきるの市のやさい★</div> <div><6がつにしようしたもの></div> <div>・きゅうり ・たまねぎ</div> <div><7がつにしようよいのもの></div> <div>・じゃがいも ・にんじん</div> <div>・ながねぎ ・とうもろこし</div>
★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。					612kcal			25.9g	

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した「調理指示書」と加工品等に含まれる原材料を記した「配合表」を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
 ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
 TEL：042-595-0817 FAX：042-595-2600

7月分の給食費の納期限は7月31日です。納期限までに必ず納入してください。

なお、口座振替の方で前月分までに未納がある場合はあわせて振替えますのでご了承ください。

夏を元気に過ごすには

★ポイント1

あさ ひる ゆう

朝・昼・夕の3食を

規則正しくとる

★ポイント2

しゅく しゅく しゅく

主食・主菜・副菜を

そろえた食事を心がける

★ポイント3

すいぶんほきゅう

こまめな水分補給

を心がける

★ポイント4

はやね はやおき

早寝・早起きをし、

日中は体を動かす

★ポイント5

もの

冷たい物のとり

過ぎに気をつける

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など

★あきるの市のやさい★

<6がつにしようしたもの>

・きゅうり ・たまねぎ

<7がつにしようよいのもの>

・じゃがいも ・にんじん

・ながねぎ ・とうもろこし



★スロッピー・ジョー

ミートソースがベース

の料理で、パンに挟んで

食べます。「スロッ

ピー」とは、英語で「だ

らしいない」「汚れた」と

いう意味があります。食

べたときに具材がこぼ

れ、口元が汚れることか

らこの名前がついたそう

です。

★きょうじしよく

11日 世界の料理

「アメリカ」