

日	こんだて名	牛乳 1杯分 - たんぱく質
1水	ひ冷やし豚しゃぶうどん ちくわの磯辺揚げ	592 kcal 26.6 g
2木	えびクリームライス ツナひじきサラダ くだもの	646 kcal 24.6 g
3金	広島県の郷土料理 <u>もぶりごはん</u> <u>ワニ(サメ)の唐揚げ</u> レモン風味あえ みそ汁	592 kcal 27.2 g
6月	ブラジル料理 トマトといかのスパゲティ 糸寒天サラダ <u>ボンデケージョ</u>	576 kcal 25.7 g
7火	七夕給食 <u>鮭とたまごの混ぜごはん</u> 七夕汁 きらきらサイダーポンチ	535 kcal 23.6 g
8水	チンジャオロース丼 わかめスープ くだもの	556 kcal 23.4 g
9木	黒砂糖パン 魚のモルネソース焼き マセドアンサラダ マカロニスープ	578 kcal 28.5 g
10金	胚芽ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 春雨いため かきたま汁	604 kcal 23.6 g
13月	親子丼 みそ汁 くだもの	585 kcal 25.6 g
14火	1年生 とうもろこしの皮むき インディアントースト ポトフ ゆでとうもろこし	592 kcal 27.8 g
15水	ごはん 魚のごまみそ焼き からししょうゆあえ けんちん汁	541 kcal 27.5 g
16木	セレクト給食 夏野菜のカレーライス セレクトドリンク カリカリビーンズサラダ	674 kcal 19.9 g

おたより

必ず食べよう！朝ごはん



朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーを補給できるだけでなく、熱中症を防ぐことにもつながります。朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

☆7月7日は七夕☆



七夕は、離れ離れになった織姫と彦星が、1年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願い事を書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるしたり、行事食のそうめんを食べたりする風習があります。





今月の献立紹介

☆3日(金)

もぶりごはんは、野菜や豆が入った混ぜごはん。「もぶる」は方言で「混ぜる」という意味です。
広島県三次市では、昔から「サメ」のことを「ワニ」と呼び、今も食卓に上がることが多いそう。
給食でもたびたび登場する“もうかざめ”を唐揚げにして提供します。「お肉みたいでおいしい！」と児童たちからも評判の魚です。

☆6日(月)

「ボンデケージョ」はもちもちとした食感が特徴のチーズが入った、ブラジルのパンです。

☆14日(火)

1年生がとうもろこしの皮むきを行います。
皮をむいたとうもろこしは給食室でゆでて、給食で提供します。

☆16日(木)

りんごジュース、ぶどうジュース、飲むヨーグルトの3種類の中から、自分の飲みたいものを選ぶ「セレクトドリンク」です。



※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※今月のくだものは、オレンジ・すいか・冷凍みかんを予定しています。
※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質
1 水	ひやしぶたしゃぶうどん	○	ぶたにく,けすりぶし(さば)	うどん,さとう,しろねりごま,しろいりごま	しょうが,きゅうり,にんじん,もやし	592 kcal
	ちくわのいそべあげ		やきちくわ,たまご,あおのり	こむぎこ,あげあぶら		26.6 g
2 木	えびクリームライス	○	ベーコン,とりにく,とりがら,むきえび,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	646 kcal
	ツナひじきサラダ		めひじき,ツナ	サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	24.6 g
	オレンジ				オレンジ	
3 金	もぶりごはん	○	とりにく,あぶらあげ,あおだいず	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	にんじん,ほししいたけ,ごぼう,さやいんげん	592 kcal
	ワニ(サメ)のからあげ		もうかざめ	でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく	27.2 g
	レモンふうみあえ			サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,レモンかじゅう	
	みそしる		けすりぶし(さば),しろみそ,あかみそ	じゃがいも	はくさい,えのきたけ,ねぎ	
6 月	トマトといかのスパゲティ	○	とりにく,いか	スパゲティ,オリーブあぶら,サラダあぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト	576 kcal
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	さとう,しろいりごま	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	25.7 g
	ボンデケージョ		こなチーズ,ぎゅうにゅう,ダイスチーズ	しらたまこ,さとう,サラダあぶら		
7 火	さけとたまごのまぜごはん	○	しおざけ,たまご,きざみのり	こめ,むぎ,サラダあぶら,しろいりごま		535 kcal
	たなばたじる		けすりぶし(さば),とりにく,かまぼこ	そうめん	にんじん,だいこん,ほししいたけ,えとな	23.6 g
	きらきらサイダーポンチ			さとう	フルーツミックス(はくとう,おうとう,りんご,ようなし),ほしがたあん,れんどうぶミックス(にゅう,だいず,しょう)	
8 水	チンジャオロースどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,でんぶん,さとう,こまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこみずに,ピーマン	556 kcal
	わかめスープ		とりがら,とりにく,きぬごしどうふ,わかめ	しろいりごま	しょうが,たまねぎ,もやし,ねぎ	23.4 g
	すいか				すいか	
9 木	くろざとうパン	○		くろざとうパン		578 kcal
	さかなのモルネソースやき		ホキ,ぎゅうにゅう,シュレットチーズ,こなチーズ	サラダあぶら,バター,こむぎこ,オリーブあぶら,パンこ(なま)	パセリ	28.5 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも,サラダあぶら,さとう	にんじん,きゅうり	
	マカロニスープ		とりにく,とりがら	サラダあぶら,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	

10 金	はいがごはん	○		こめ,はいがまい		604 kcal
	ジャンボあげぎょうざ		ぶたひきにく	ぎょうざのかわ,サラダあぶ ら,ごまあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ, にら	23.6 g
	はるさめいため		ぶたにく	サラダあぶら,りよくとうは るさめ,さとう,ごまあぶら,し ろいりごま	にんじん,キャベツ,もやし,にら	
	かきたまじる		けずりぶし(さば),きぬごし どうふ,たまご	でんぶん	にんじん,たまねぎ,こねぎ	
13 月	おやこどん	○	とりにく,たまご,きざみのり	こめ,むぎ,でんぶん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	585 kcal
	みそしる		けずりぶし(さば),しろみそ, あかみそ,きぬごしどうふ,わ かめ		だいこん,ねぎ	25.6 g
	れいとうみかん				れいとうみかん	
14 火	インディアントースト	○	ウインナー,シュレットチー ズ	しょくパン,サラダあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ	592 kcal
	ポトフ		とりがら,ぶたにく	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャ ベツ,パセリ	27.8 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
15 水	ごはん	○		こめ,むぎ		541 kcal
	さかなのごまみそやき		さごし,あかみそ	さとう,しろいりごま,でんぶ ん	しょうが	27.5 g
	からししょうゆあえ			さとう	にんじん,はくさい,もやし,えどな	
	けんちんじる		けずりぶし(さば),とりにく, きぬごしどうふ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	
16 木	なつやさいのカレーライス		とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃ がいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,トマト,なす,ズッキーニ	674 kcal
	セレクトドリンク (のむヨーグルトorりんごジュースorぶどうジュ ース)		のむヨーグルト		りんごジュース,ぶどうジュース	19.9 g
	カリカリピーンズサラダ		だいず	でんぶん,サラダあぶら,さと う	にんじん,キャベツ,きゅうり	