

日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	水	ごはん	豆腐のまご揚げ ごぼうのシキータラ* みそ汁(えのき・玉ねぎ・小松菜) パナナ	小魚 ビスケット 牛乳	537	23.7	16.5	2.0
2	木	ごはん	きのこ入りぎょうぎ風井 若草和え みそ汁(豆腐・油揚げ・モロヘイヤ)	♥チーズケーキ	535	17.5	24.3	2.3
3	金	ごはん	鮭のコンマヨネーズ焼き キャベツと竹輪のなめ茸和え にらたまスープ オレンジ	ラムネ いせんべい 牛乳	553	26.8	16.4	2.7
4	土		※ 給食はありません					
6	月	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 ハムとブロッコリーのサラダ ABCスープ オレンジ	♥コーンフレークおこし 牛乳	549	18.2	19.5	2.1
7	火	紅鮭 ずし	星のハンバーグ ごしきとえ <b>そうめん汁</b> すいか	セタゼリー	522	18.8	14.2	2.6
8	水	ごはん	五目炒り豆腐 キュウリと大根のおひたし みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ)	♥チーズクッキー パー ジョア	513	21.8	14.0	2.1
9	木	ごはん	パーベキューチキン スピチナサラダ* ベーコンと白菜のスープ パナナ	♥水まんじゅう 牛乳	562	24.4	18.3	1.9
10	金	タヤけ ご飯	ししゃものサクサク揚げ キャベツサラダ* 飛鳥汁	ラムネ 小魚 牛乳	535	27.7	18.3	2.6
11	土		※ 給食はありません					
13	月	ごはん	肉と野菜の味噌炒め わかめサラダ* 芋煮汁 オレンジ*	♥フルーチェ	534	16.8	19.6	2.3
14	火	ごはん	肉じゃが たくあん和え 呉汁	♥どうもろこし 牛乳	517	18.5	12.4	1.9
15	水	ごはん	サバの西京焼き 五目キンピラ みそ汁(なめこ・豆腐・長ネギ) パナナ	♥高野豆腐のコロコロ揚げ	550	24.2	17.3	1.8
16	木	ごはん	夏野菜カレー ロースハムサラダ* かき玉汁	♥きな粉蒸しパン 牛乳	547	16.9	18.7	2.9
17	金	ごはん	豆腐の松風焼き 味噌ドレサラダ* 中華風スープ パナナ	ビスケット 小魚 牛乳	551	19.7	17.1	1.7
18	土		※ 給食はありません					
20	月	ごはん	マーボー豆腐 華風和え きこのスープ オレンジ	♥ラスク 牛乳	538	20.6	17.9	2.2
21	火	ごはん	さんまのかば焼き れんこんと野菜のゴマ和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ)	♥ミルク寒天	534	18.1	22.1	2.2
22	水	ロールパン	ピザバーグ コンビネーションサラダ* 野菜スープ パナナ	♥五平餅	530	21.5	18.5	2.8
23	木		🌸 海の日					
24	金		🌸 スポーツの日					
25	土		※ 給食はありません					
27	月	ゆかり ご飯	お魚ソーセージフライ ほうれん草サラダ* 冬瓜のスープ ぶどう	♥わらび餅風 黒糖ゼリー	563	16.7	17.3	2.2
28	火	中華麺	冷やし中華 エビシューマイ ひじきの根菜サラダ*	♥わかめおにぎり 牛乳	506	19.9	13.1	2.5
29	水	ごはん	七味焼き マセドアンサラダ* みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜) すいか	♥ <b>寒菓子</b> 牛乳	536	22.8	16.1	2.0
30	木	ごはん	メカジキのトマトソース 三色バリバリサラダ* 中華風コンスープ	♥マシュマロサンド ジョア	508	22.8	14.6	1.7
31	金	ごはん	大豆と鶏肉の味噌炒め キャベツのシーサラダ* レタスのスープ オレンジ	ウエハース いせんべい 牛乳	554	21.0	17.0	2.0

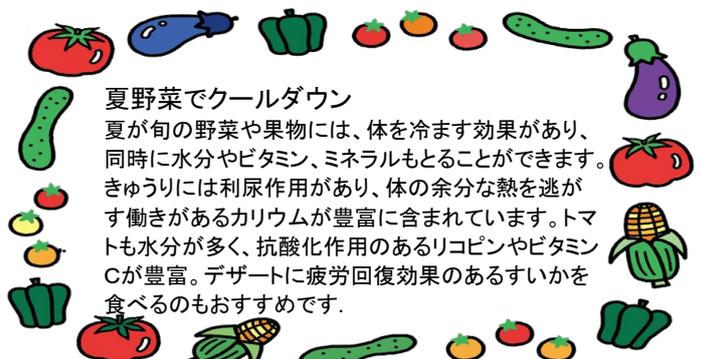
・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。

・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更等の可能性があります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。

七夕に食べる行事食

七夕は奈良時代に中国から伝わった行事で、昔は小麦粉と米粉を練って縄のようにねじった「索餅(さくべい)」を供えました。索餅は「索麺」とも呼ばれており、「さくめん」が「そうめん」に変化。こうして七夕にそうめんが食べられるようになったと言われています。給食にもそうめんをつかった汁物ができます！

お楽しみに!!



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。