

日曜日	10時のおやつ	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 木	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 棒々鶏サラダ みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜) オレンジ	煎餅 ウエハース牛乳	514	21.8	16.6	2.0
2 金	お菓子牛乳	ごはん	鶏丼 ごぼうのミルクサラダ きこのスープ 一口ゼリー	煎餅 クッキー牛乳	517	19.1	16.4	1.7
3 土		ごはん	ハヤシライス ほうれん草のおひたし みそ汁 オレンジ					
5 月	お菓子牛乳	ごはん	鮭のムニエルオーロラソース 三色パリパリサラダ オニオンスープ 一口ゼリー	♥きなこクリームサンド牛乳	509	22.4	15.7	1.7
6 火	お菓子牛乳	ごはん	きのこ入りぎょうざ丼 ゴマ味噌ブロッコリー 冬瓜のスープ パナナ	♥ピーチケーキ牛乳	531	19.8	18.5	2.2
7 水	お菓子牛乳	そうめん	セタそうめん 大豆サラダ ブチトマト キャンディチーズ すいか	♥魔法のキラキラ宝石ゼリー	496	15.4	15.5	1.5
8 木	お菓子牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ラーメンサラダ お麩とキャベツのみそ汁	♥人参蒸しパン牛乳	499	20.4	16.9	1.8
9 金	お菓子牛乳	ごはん	鶏の親子煮 トマトサラダ みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ) オレンジ	煎餅 ウエハース牛乳	521	21.8	15.1	1.7
10 土		ごはん	肉団子の野菜あん さつま芋の甘煮 みそ汁 オレンジ					
12 月	お菓子牛乳	ごはん	鶏のから揚げレモンあん ひじきサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・長ねぎ) オレンジ	♥小松菜蒸しパン牛乳	497	20.0	17.6	2.3
13 火	お菓子牛乳	枝豆 ご飯	パスタオムレツ スピチナサラダ 野菜スープ	とうもろこし牛乳	503	21.9	17.3	2.0
14 水	お菓子牛乳	ロールパン	ポークビーンズ สปาゲティーサラダ ブロッコリー パナナ	♥わかめおにぎり牛乳	496	20.9	15.1	2.4
15 木	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬け ロースハムサラダ にらたまスープ ぶどう	♥ヨーグルトケーキ ジョア	499	17.3	13.7	1.9
16 金	お菓子牛乳	ごはん	パーベキューチキン 若草和え けんちん汁 一口ゼリー	煎餅 ウエハース牛乳	508	19.2	16.3	1.8
17 土		ごはん	ツナじゃが 小松菜のおひたし みそ汁 パナナ					
19 月	お菓子牛乳	ごはん	野菜のそぼろ煮 かみかみサラダ みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ねぎ) オレンジ	♥高野豆腐のコロ揚げ牛乳	511	18.8	16.6	1.5
20 火	お菓子牛乳	ごはん	豆腐ナゲット パインの酢の物 呉汁 パナナ	♥水まんじゅう牛乳	533	19.0	16.8	1.5
21 水	お菓子牛乳	ごはん	白身魚の味噌煮 れんこんと野菜のごま和え かきたま汁	♥コンブクおこし牛乳	486	22.0	12.4	2.4
22 木			🌸 海の日					
23 金			🌸 スポーツの日					
24 土		ごはん	カレーライス キャベツのおひたし みそ汁 オレンジ					
26 月	お菓子牛乳	スパゲッ	スパゲッティーミートソース わかめサラダ ブチトマト カルピスポンチ	♥五平餅	517	18.0	16.7	2.2
27 火	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き 南瓜サラダ みそ汁(小松菜・たまねぎ) オレンジ	♥きな粉マカロニ牛乳	515	22.8	14.7	1.7
28 水	お菓子牛乳	ごはん	ガジキマグロのかば焼き ほうれん草のサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ) パナナ	♥水ようかん	513	21.4	14.0	1.5
29 木	お菓子牛乳	ごはん	鶏つくねの味噌マヨ焼き 三色おひたし 豆腐のスープ	♥ジャムサンド牛乳	509	22.9	17.5	2.1
30 金	お菓子牛乳	ごはん	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ 一口ゼリー	煎餅 ウエハースジョア	507	19.2	13.9	1.8
31 土		ごはん	ハヤシライス ほうれん草のおひたし みそ汁 オレンジ					

※今年度のクッキングは新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮し、可能であれば行います。

その場合は各クラスから連絡をさせていただきます。よろしくお願いたします。

※新型コロナウイルス感染症の影響で献立変更の可能性がります。ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。



七夕

短冊に願いごとを書いて笹竹に飾り、成就を願います。また、豊作や商売繁盛などを祈願して、様々な意味をもつ飾りを笹に結びます。

織姫と彦星が1年に一度出会うことができる日として知られています。

七夕の行事食といえばそうめんですが、その始まりは古代中国の索餅という小麦粉のお菓子です。

小麦を練って長く伸ばす製法から「索麺」「素麺」と転じ、現在のそうめんができたともいわれています。



暑い季節には『瓜』



西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、苦瓜(にがうり=ゴーヤー)、南瓜(かぼちゃ)といった「瓜」という字がつく食べものは、夏の旬の野菜です。

すいかやきゅうりは体の熱をさげる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは冬まで保存でき

