



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
			きのグループ	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			
2	月	こめこパン ぎゅうにゅう ウイナーソーセージとじゃがいものソテー コーンいりたまごスープ れいとうりんご	パン こめこ じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ たまご	とうもろこし にんじん チンゲンサイ りんご	584	22.0	
3	火	<b>&lt;旬のくだもの…すいか&gt;</b> ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー コンソメスープ すいか	🔪 ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく パセリ キャベツ とうもろこし すいか	589	21.4	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのおこうじやき ひじきのいりに なめこじる	ごはん こうじ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ とうふ	だいたずもやし にんじん なめこ だいこん	564	23.4	
5	木	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ ヨーグルト	🔪 パン あぶら じゃがいも デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー レタス	560	26.5	
6	金	<b>&lt;たなばたこんだて&gt;</b> しそごはん ぎゅうにゅう メンチカツ(ソース) あまのがわスープ たなばたゼリー	🔪 ごはん パンこ あぶら うーめん ふ、ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しそ たまねぎ にんじん オクラ ねぎ しめじ	634	20.0	
9	月	<b>&lt;フランクフルトとソーセージをサンドしてたべよう&gt;</b> せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポイルドフランクフルトソーセージ キャベツのソテー いんげんまめのシチュー	🔪 パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ チーズ いんげんまめ	キャベツ パセリ にんじん グリーンピース たまねぎ とうもろこし	643	24.0	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからやき すきこんぶのさっぱり あぶらふのみそする	ごはん さとう あぶら ごま あぶらふ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	647	23.3	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバふうソテー わかめとうずらたまごのスープ れいとうみかん	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うずらたまご とうふ	にんじん いら だいたずもやし にんにく しょうが えのきたけ ねぶかねぎ チンゲンサイ みかん	585	20.8	
12	木	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう さけのマリネ トマトスープ	パン ジャム でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ウイナーソーセージ いんげんまめ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ トマト(缶)	628	25.3	
13	金	<b>&lt;旬のくだもの…プラム&gt;</b> ごはん ぎゅうにゅう とりにくのせんだいみそやき よしのじる プラム	ごはん さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん さやいんげん だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが プラム	563	27.2	
16	月	<b>海の日</b>						
17	火	<b>&lt;日本の味めぐり② 沖縄県&gt;</b> 小バターロールパン ぎゅうにゅう おきなわそば ゴーヤチャンプル れいとうパインアップル	🔪 バター パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご とうふ	ねぎ にがうり にんじん もやし パインアップル	616	23.3	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ めんまとこんにやくのいために	🔪 ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいたず ぶたにく ささかまぼこ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ いら ほししいたけ しょうが にんにく めんま だいたずもやし	562	23.4	
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー コーンとえだまめのソテー	🔪 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが トマト(缶) とうもろこし えだまめ キャベツ	577	19.2	

今月の給食目標  
生活と健康について考えよう

- \* 🔪印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。
- \* はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
- \* 献立内容は、変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 620 kcal  
・たんぱく質 23.3 g

蒸し暑い日が続いています。一日の生活リズムをしっかり！

**七夕について**  
7月7日は七夕です。一年に一度ひこぼしとおりひめが出会う物語は有名ですね。給食では、7/6におりひめの糸にあやかした「あまのがわスープ」と「たなばたデザート」を予定しています。みなさん残さず食べてくださいね。

**お知らせ**

7/19(木)・・・夏休み前の給食最終日  
給食当番児童は、給食着を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをよろしく願いいたします。

8/28(火)・・・夏休み明けの給食開始日  
はしやスプーン、ランチョンマットを忘れずに持ってきましょう！