

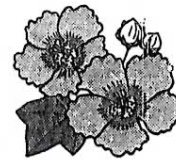


日	曜日	主食	飲み物	主菜・副菜・汁物	からだの血や肉になる赤の食品	酸や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たん白質g
3	月	たこめし ●(半夏生)	牛乳	具だくさんのみそ汁 五目煮豆 蕪物(アラム)	たこ ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ だいず ちくわ	じゃがいも さとう あぶら こめ	しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう	586kcal 26.3g
4	火	ごはん	牛乳	焼きししゃも 韓国風にくじゃが スタミナゼラウリ	ししゃも ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま	ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ きゅうり いんげん	631kcal 22.7g
5	水	夏野菜カレーライス ●(旬)	牛乳	コールスローサラダ 八王子産朝取りとうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ にんにく キャベツ とうもろこし りんご	656kcal 20.4g
6	木	大豆トマトピラフ	牛乳	餅の香草パン粉焼き ジュリエンスープ	とりにく ぎゅうにゅう あじ ベーコン だいず	こめ パター あぶら パン粉 オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ パセリ セロリ キャベツ トマト コーン	582kcal 27.2g
7	金	夏の彩そばろ寿司 ●(七夕献立)	牛乳	笹の葉あげ たまごたけ 蕪物(ずいか)	ツナ えび かまぼこ たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こめ さとう そうめん こむぎこ あぶら	ほうれんそう かんぴょう えだまめ ながねぎ ほししいたけ にんじん	590kcal 23.3g
10	月	はいが乳パン ●(ドイツ献立)	牛乳	アイントップフ カリーヴルスト ザワークラウト クヌーデル りんご餅	ベーコン ぎゅうにゅう ウインナー	パン あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ 紫キャベツ セロリ りんご トマト りんご	631kcal 23.2g
11	火	いためジャージャー麺	牛乳	うずらたまごのカレー煮 もぎくスープ 蕪物	ぶたにく ぎゅうにゅう もぎく うずらたまご みそ	ちゅうかめん あぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ もやし たけのこ しょうが ほししいたけ	586kcal 25.7g
12	水	ごはん	牛乳	餅の餅つき じゃがいものそばろ 煮 びりかうきゅうりとにんじん	さけ ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん いんげん きゅうり	608kcal 27.2g
13	木	きりぼしピビンバ ●(ハピフシ給食)	飲む ヨーグ ルト	冬瓜のスープ 蕪物(メロン) 黒糖アーモンド大豆	ぶたにく だいず とりにく	こめ ごま ごまあぶら でんぶん アーモンド あぶら くらざとう	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ とうがん にんじん	656kcal 21.6g
14	金	マーボー茄子とんぶり	牛乳	レタスとたまごのスープ ゆでたまごめ	とうふ ぎゅうにゅう たまご あかみそ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん なす ながねぎ レタス たまねぎ しょうが にんにく	631kcal 24.6g
18	火	フィッシュサンド	牛乳	コーンマッシュ 野菜とベーコンのスープ	ホキ ぎゅうにゅう たまご ベーコン	パン あぶら じゃがいも バター パン粉 こむぎこ	コーン たまねぎ キャベツ にんじん さやえんどう	627kcal 27.6g
19	水	●さつますもじ (福土料理産鹿島県)	飲み物 セレクト	さびなごからあげ しゅんかん 龍児島みくれがし	さびなご ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう さつまあげ とりにく	こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ くらざとう	ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう さやえんどう	693kcal 25.4g

◎7月の給食目標「夏の食生活と健康について考えよう！」

- ・冷たいものを食べすぎない。・朝、昼、晩、きちんと食べる。
- ・暑い時期の食事。・規則正しく食事をする。水分の補給。
- ・清涼飲料水のとりかた。休養の大切さ！

◎7月の食育...3年生「とうもろこしの皮むき体験(給食参加)」7月5日
1年生「給食室探検」7月20日



◎ハピフシ給食会...縦割り班で楽しく給食をいただきます！7月13日

◎7月地場野菜...小松菜・しいたけ・玉葱・じゃがいも・にんにく・茄子・オクラ・こたますいか等
「とうもろこしの皮むき体験」7月5日に、3年生の皆さんが八王子産とうもろこしの皮むきを体験します。その後、給食室で美味しく蒸かして、給食に登場します！
八王子市小比企町で収穫された、新鮮な朝取りとうもろこしをいただきます。



- ◎7月の行事食... * 7日 七夕献立「夏の彩そばろ寿司・笹の葉揚げ・七夕汁」を作ります。
* 10日 給食では、グリーンツェン市との交流を記念して、ドイツ料理をいただきます。
「アイントップフ・カリーヴルスト・ザワークラウト・クヌーデル」です。どのような料理かな？
お楽しみに！（裏面をご覧ください。肥沼徹次博士について書かれています。）
* 1日 半夏生です。この日には「たこ」を食べます。給食ではたこめしを作ります。

- ◎7月の郷土料理...7月の郷土料理は、「鹿児島県」です。さつますもじ・さびなごからあげ・しゅんかん・鹿児島ふくれ菓子を作ります。●飲み物セレクト給食(6種類の中から選んでね！)
* 1学期は、7月19日で給食が終了します。2学期は9月4日から給食が始まります。
白衣の洗濯等、ご協力をありがとうございました。皆様、どうぞ良い夏休みをお過ごしください。
* 6月15日(木)給食試食会では、多くの方にお集まりいただき、ありがとうございました。
* 29年度「夏休み親子クッキング」は、2年生～6年生は27日(木)、1年生は28日(金)に行います。
内容は、リクエストの多かった、「夏野菜ピザ」を作ります。皆さん、参加をしてくださいね。

