



7かつ こんだてよていひょう

はちおうじしりつやまたしやうがっこう
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	からだの熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー-kcal たんぱく質g
3	7月	たこめし	きゅうにゅう	うずらのたまご かんこくふうにくじゃが やさいのごまソース くだもの	たこうずらたまご ふたにく牛乳	こめさとう じゃがいも あぶら しらたき ごまあぶら ごま	ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり かんきつ	608kcal 23.9g
4	火	ソフトフランスパン	のりもの グループ	バーベキューフィッシュ あおなソテー ミルクスープに くだもの	しろみざかな ベーコン いんげんまめ なまクリーム 牛乳のむヨーグルト	パン さとう バター あぶら じゃがいも しょうしんこ	にんにく しょうが ごまつな コーン しめじ にんじん たまねぎ キャベツ メロン	593kcal 28.1g
5	水	なつやさいの カレーライス	きゅうにゅう	きゅうりといかのスイング ふかしとうもろこし	ふたにく いか 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん ズッキーニ なすりんこ にんにく しょうが きゅうり さやいんげん とうもろこし	625kcal 20.6g
6	木	スタミナ どんぶり	きゅうにゅう	レタスとたまごのスープ まめじゃがころあげ	ふたにく たまご だいす 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき でんぶん	たまねぎ もやし ながねぎ にんにく にんにく しょうが えのき レタス	648kcal 25.4g
7	金	きびごはん	きゅうにゅう	ささかまほこのにしょくあげ キャベツのうめじょうゆ たなはたじる ミニトマト	ささかまほこ あおのり とうふ かまほこ わかめ 牛乳	こめ きび こむぎこ あぶら そうめん	キャベツ にんじん とうがん ほししいたけ ミニトマト	582kcal 24.9g
10	月	らいむぎパン	きゅうにゅう	カレーヴルスト ザワークラウトふうキャベツ クヌーデル アイントップフ	フランクフルト ベーコン 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく セロリ	619kcal 23.1g
11	火	マーボーなす どうふどんぶり	きゅうにゅう	じゃがいもとたまごのスープ えだまめ	ふたにく とうふ たまご 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら でんぶん	なす ながねぎ にんじん にんにく にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	615kcal 24.8g
12	水	しじじゅうし	きゅうにゅう	ゴーヤチャンプルー もずくスープ くだもの	ふたにく こんぶ あぶらあげ とうふ かつお たまご もずく 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら	しょうが ゴーヤ もやし たまねぎ コーン こねぎ プラム	584kcal 23.1g
13	木	さつますもじ	きゅうにゅう	きびなごのからあげ しゅんかん かごしまふくれがし	とりにく さつまあげ きびなご あおのり ふたにく とうにゅう 牛乳	こめ さとう あぶら でんぶん こんやく こむぎこ さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう さやえんどう だいこん だけのこ さやいんげん	657kcal 23.6g
14	金	ごはん	きゅうにゅう	チリコンカン じゃがサラダ くだもの	ふたにく きんときまめ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく セロリ キャベツ コーン すいか	624kcal 20.4g
18	火	ごはん	きゅうにゅう	さばのみそに ゆばのすましじる アーモンドあえ くだもの	さば ゆば とうふ わかめ 牛乳	こめ さとう アーモンド	しょうが もやし こまつな にんじん えのき ながねぎ れいとうみかん	607kcal 26.9g
19	水	スパゲティ ミートソース	きゅうにゅう	ひじきサラダ パインヨーグルト	ふたにく だいす ひじき ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ もやし コーン パインかん	666kcal 26.4g

こんだて さいりょう にゅうかじょうよう へんこう
献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標:夏の食生活と健康について考えよう

旬の食材:とうもろこし・かぼちゃ・えだまめ・なす・とうがん・トマト・きゅうり・ゴーヤ・すいか



＜献立より＞

3日 たこめし:7月2日は半夏生です。たこめしを作ります。

5日 ふかしとうもろこし:八王子市内でとれた新鮮な朝採りとうもろこしです。3年生に皮むきをしてもらいます。

7日 7月7日は七夕です。七夕献立です。

10日 海外友好交流都市(ドイツ・ヴリーツェン市) 献立です。裏面をご覧ください。

13日 鹿児島県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

18日 **五つの輪で体力アップ** 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体力アップ」献立です。

主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。

*1学期の給食は7月19日終了します。2学期の給食は9月1日から始まります。

*給食費について:7月の給食費振替は7月18日です。8月も振替があり、8月15日です。残高のご確認をお願いいたします。

半夏生(はんげしょう)

はんげしょうは、げしひからかぞえて
11日目にあたる日で、今年7月2日です。
農家では田植えを終わらせる目安の日とされ
てきました。

【半夏生とタコ】

関西地方では、タコの足のよう大地にしっかりと根を
はり、豊作になるようお願い、タコを食べる風習があります。



☆七夕(たなばた)☆

七夕にまつわる食べ物

七夕には「そうめん」を食べる地域があります。これは、
「そうめん」を織姫の機織りの糸にみたてているからといわ
れています。

☆七夕汁:そうめんを天の川にみたてて、
星(かまぼこ)や短冊(にんじん)
をちりばめます。

