

【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

献立名に♥印がついているものは、リクエストBOXにリクエストされたメニューです。

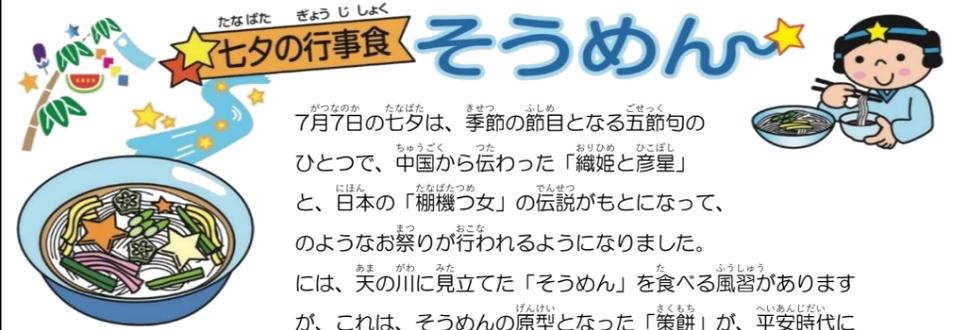
日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント		
1	金	○	こんぶごはん(大) いかのドレッシングかけ(大) のっぺいじる(わ)	かつおぶし いか りんにく だいず あぶ らあげ とうふ	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら にんじん パセリ	しめじ りんご たまねぎ レモン だいこん しいたけ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	いかは低脂肪、低カロリー、 そして高たんぱく質な食材で す。
4	月	○	♥ひやしたぬきうどん(めん)(大) ひやしたぬきうどん(具)(大) ひやしたぬきうどん(たれ)(大) てんぷら(小) ずんだもち	かつおぶし ちくわ	わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	うどん てんかす さとう てんぷらこ しらたまこ	あぶら かぼちゃ	きゅうり だいずもやし	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g	関東では揚げ入りの麺類を ひとつで、中国から伝わった「 織姫と彦星」と呼びます。天 ぶらのタネ(具)抜きがため に、日本の「棚機つ女」の伝 説がもとになって、 ようになったとも言われま す。
5	火	○	カラフルやきにくどん(おぎ ごはん)(大) カラフルやきにくどん(ぐ) (大) もずくスープ(わ) ♥いかのフルーツポンチ(小)	ぶたにく たまご とりになく	ぎゅうにゅう もずく	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	あかピーマン チンゲンサイ キャベツ にんにく きピーマン ねぎ エリンギ みかん もも	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g	おはなし給食です。モリく んのスイカカーから、スイカ 入りフルーツポンチを作 ります。
6	水	○	ジャンバラヤ(大) やさしいチップス(小) ABCスープ(わ)	とりにく ウイナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら ピーマン トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ にがり セロリー しめじ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g	野菜チップスのゴーヤは、油 で揚げたことで苦みが和ら ぎます。
7	木	○	とりそぼろどん(ごはん)(大) とりそぼろどん(ぐ)(大) ささかまのいそべげ(小) たなばたそうめんじる(わ) たなばたゼリー	とりにく だいず た まご ささかま うお めん かまぼこ かつ おぶし	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	こめ さとう こむぎこ ゼリーのもと	あぶら にんじん オクラ	しょうが えだまめ えのきだけ りんご ナタデココ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g	七夕には、裁縫の上達を願 うて、裁縫の上達を願う て、七夕の日にちなんだ そうめんを食べる習慣があ ります。今日はそうめん状 のすしをいただきました。
8	金	○	♥ホットドッグ ポトフ(わ) フルフルみかんゼリー(小)	ウイナー なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	コッパン じゃがいも みかんベース	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし とうがん しめじ ズッキーニ みかん	エネルギー 703 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.4 g	おはなし給食です。ハムとケ ロのそらのたびから、ホット ドッグを作ります。
11	月	○	おぎごはん(大) ♥なっとうあえ(大) にくじゃが(わ) ごなっ	なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすまし	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ほうれんそう にんじん さいいんげん	キャベツ しめじ かんぴょう ごなっ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.9 g	7月10日の納豆の日にちな んで、納豆和えを作ります。
12	火	○	なつやさいカレー(麦ごはん) ♥なつやさいカレー(カレー) ひじきのマリネ(小) ミニトマト(小)	ぶたにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら にんじん かぼちゃ トマト ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g	農家さん直送のミニトマ トで、完熟して収穫してあ るの、とても甘く味も濃 いです。
13	水	○	キムチごはん(大) パリパリししゃも(大) はるさめサラダ(小) ニラたまスープ(わ) おおいしプラム	ぶたにく ししゃも ハム たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こむぎこ はるさめのか わはるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ラード あぶら	にんにく はくさいキムチ きゅうり すもも だいずもやし	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g	おおいし大石プラムはすも もの種類です。皮ごと食 べられる果物で、甘酸 っぱさが魅力です。
14	木	○	はつがげんまいりりごはん(大) とりとなつやさいのあま ずソース(大) おまめのサラダ(小) カップヨーグルト	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう はつがげんまい かたくりこ こむぎこ	あぶら あかピーマン かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.2 g	ズッキーニはきゅうりに似 た野菜ですが、実はカボ チャの仲間なのです。
15	金	○	♥だいずいりツナごはん(大) さつまあげ(大) とうがんじる(わ)	だいず ツナ ちりめん たら やきふた とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こむぎこ かたくりこ はるさめ	あぶら にんじん	しょうが とうもろこし しいたけ とうがん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	ふくしまけんがっこうに んき福島県の学校で人 気のメニュー「ツナご はん」を作ります。
19	火	○	♥うなぎごはん(大) だいずのいそに(小) すましじる(わ) ♥いちごアイス	うなぎ あなご だいず ぶたにく かつおぶし	のり ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ	こめ じゃがいも こんやく さとう いちごアイス	あぶら ごま	にんじん こまつな みつば	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g	うなぎは、たんぱく質、ビ タミン、ミネラルなどの 栄養価が高い食材です。

二俣小(7月)平均値		基準値
エネルギー	624 kcal	650kcal
たんぱく質	23.6 g	27.0g
脂質	20.4 g	19.6g
食塩相当量	2.1 g	2.0g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【今月の給食目標】

暑さに負けない食事をしよう



索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させた揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

五節句とは... それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	七夕の節句 (笹の節句) そうめん	重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理

おはなし給食

初夏の読書週間がはじまります。給食では、図書委員会のみなさんが選んでくれた絵本の中に登場する料理を作る予定です。



【モリくんのすいかカー】
7/5(火)にすいかのフルーツポンチを作ります。

【ハムとケロのそらのたび】
7/8(金)にホットドッグを作ります。



