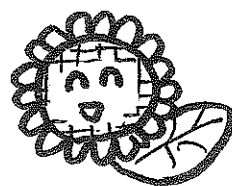




# 7月 こんだてよていひょう



藤沢市立天神小学校 (30)

| 日<br>曜 | こんだてめい                                      | ちーくん<br>熱や力の<br>もとになる<br>(エネルギー<br>になる)<br>黄                                                      | あか<br>どん<br>体をつくる<br>(血・肉・骨<br>になる)<br>赤                                                                                                     | みどり<br>ん<br>体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせぐ)<br>緑                                                                                                      | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) | 給食室<br>より☆                                                                                                               |
|--------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>金 | こまつなチャーハン<br>アーモンドフィッシュ<br>とうふスープ<br>ぎゅうにゅう | こめむぎ<br>さとう<br>あぶら<br>アーモ<br>ンド<br>さとう<br>こま<br>かた<br>くり                                          | ベーコン<br>しら<br>す<br>たま<br>ご<br>か<br>えり<br>じゃ<br>こ<br>ぶ<br>た<br>に<br>く<br>とう<br>ふ<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう                                        | ながねぎ<br>こまつ<br>な<br>しょう<br>が<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>は<br>く<br>さい<br>も<br>やし                                                                      | 596<br>27.6<br>21.1<br>2.5                                | 6年生<br>鎌倉め<br>ぐい                                                                                                         |
| 4<br>月 | ごはん<br>さけのみそやき<br>にびたし<br>もずくじる<br>ぎゅうにゅう   | こめむぎ<br>さ<br>とう                                                                                   | さけ<br>みそ<br>ち<br>り<br>め<br>ん<br>じ<br>ゃ<br>こ<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>あ<br>げ<br>と<br>り<br>に<br>く<br>も<br>ず<br>く<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう                | あおな<br>もやし<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>え<br>の<br>き<br>だ<br>け<br>し<br>ょ<br>う<br>が                                                  | 620<br>30.5<br>20.4<br>2.5                                | もずくは<br>ツルツと<br>食べやす<br>く栄養豊<br>富です！                                                                                     |
| 5<br>火 | えだまめごはん<br>あげじゃがいものそぼろに<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう   | こめむぎ<br>こ<br>ま<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>さ<br>とう<br>か<br>た<br>くり<br>こ<br>じゃ<br>がい<br>も                    | ぶたに<br>く<br>い<br>り<br>だ<br>い<br>す<br>と<br>う<br>ふ<br>わ<br>か<br>め<br>み<br>そ<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう                                              | えだまめ<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>こ<br>ん<br>に<br>ゃ<br>く<br>グ<br>リ<br>ン<br>ピ<br>ー<br>ス<br>え<br>の<br>き<br>だ<br>け<br>な<br>が<br>ね<br>ぎ | 635<br>22.7<br>17.0<br>2.6                                | えだまめ<br>の<br>お<br>い<br>し<br>い<br>季<br>節<br>で<br>す<br>ね！                                                                  |
| 6<br>水 | こめこロールパン<br>ポークシチュー<br>すいか<br>ぎゅうにゅう        | パン<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>じゃ<br>がい<br>も<br>さ<br>とう<br>パ<br>ター<br>こ<br>む<br>ぎ<br>こ                      | ぶたに<br>く<br>チ<br>ー<br>ズ<br>し<br>ろ<br>い<br>ん<br>げ<br>ん<br>ま<br>め<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう                                                        | たまねぎ<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>ト<br>マ<br>ト<br>グ<br>リ<br>ン<br>ピ<br>ー<br>ス<br>す<br>い<br>か                                                             | 679<br>26.3<br>25.1<br>2.7                                | 天学宿<br>泊学習                                                                                                               |
| 7<br>木 | てまきごもくずし<br>しょうゆまめ<br>そうめんじる<br>ぎゅうにゅう      | こめ<br>さ<br>とう<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>こ<br>ま<br>ふ<br>そ<br>う<br>め<br>ん                                   | とりに<br>く<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>あ<br>げ<br>ち<br>り<br>め<br>ん<br>じ<br>ゃ<br>こ<br>た<br>ま<br>ご<br>の<br>り<br>あ<br>お<br>だ<br>い<br>す<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう | にんじん<br>た<br>け<br>の<br>こ<br>か<br>ん<br>び<br>ょ<br>う<br>グ<br>リ<br>ン<br>ピ<br>ー<br>ス<br>え<br>の<br>き<br>だ<br>け<br>あ<br>お<br>な<br>し<br>ょ<br>う<br>が      | 582<br>26.5<br>15.5<br>2.7                                | 天学宿<br>泊学習<br>七夕<br>メニュー                                                                                                 |
| 8<br>金 | ソースやきそば<br>キャロットケーキ<br>れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう    | あ<br>ぶ<br>ら<br>ち<br>ゅ<br>う<br>か<br>め<br>ん<br>こ<br>む<br>ぎ<br>こ<br>さ<br>とう<br>ア<br>ー<br>モ<br>ン<br>ド | ぶたに<br>く<br>た<br>ま<br>ご<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう                                                                                                | にんじん<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>も<br>やし<br>キャ<br>ベ<br>ツ<br>れ<br>い<br>と<br>う<br>み<br>か<br>ん                                                           | 661<br>21.2<br>25.9<br>2.1                                | ソースやき<br>そばに冷<br>凍<br>み<br>か<br>ん<br>で<br>暑<br>い<br>日<br>に<br>も<br>食<br>べ<br>やす<br>い<br>献<br>立<br>に<br>し<br>ま<br>し<br>た。 |

| 日<br>曜  | こんだてめい                                                  | 熱や力の<br>もとになる<br>(エネルギー<br>になる)<br>黄                                                                                                            | 体をつくる<br>(血・肉・骨<br>になる)<br>赤                                                                             | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせぐ)<br>緑                                                                                                                                             | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) | 給食室<br>より☆                                                                                              |
|---------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11<br>月 | あなごめし<br>やさいのからししょうゆあえ<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう                | こめ<br>む<br>ぎ<br>さ<br>とう<br>こ<br>ま<br>じゃ<br>がい<br>も                                                                                              | あな<br>ご<br>ち<br>り<br>め<br>ん<br>じ<br>ゃ<br>こ<br>と<br>う<br>ふ<br>み<br>そ<br>わ<br>か<br>め<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう | こまつな<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>キャ<br>ベ<br>ツ<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>し<br>め<br>じ<br>な<br>が<br>ね<br>ぎ                                                                             | 582<br>22.2<br>14.8<br>2.5                                | あなご<br>は、あ<br>ま<br>か<br>ら<br>く<br>味<br>つ<br>け<br>し<br>て<br>こ<br>は<br>ん<br>に<br>ま<br>ぜ<br>ま<br>す。        |
| 12<br>火 | チキンライス<br>コーンスープ<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                       | こめ<br>む<br>ぎ<br>ハ<br>ター<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>か<br>た<br>くり<br>こ                                                                                     | とりに<br>く<br>た<br>ま<br>ご<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう                                                            | たまねぎ<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>マ<br>ッ<br>シュ<br>ル<br>ー<br>ム<br>グ<br>リ<br>ン<br>ピ<br>ー<br>ス<br>コ<br>ー<br>ン<br>パ<br>セ<br>リ<br>バ<br>ナ<br>ナ                                          | 596<br>20.4<br>17.2<br>2.3                                | 給食の<br>コー<br>ン<br>ス<br>ー<br>プ<br>は、た<br>ま<br>ご<br>入<br>り！                                               |
| 13<br>水 | サンドパン<br>フィッシュサンド（セルフ）<br>ゆでやさい<br>まめとやさいのスープ<br>ぎゅうにゅう | パン<br>こ<br>む<br>ぎ<br>こ<br>か<br>た<br>くり<br>こ<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>じゃ<br>がい<br>も<br>マ<br>カ<br>ロ<br>ニ                                                 | メル<br>ル<br>ー<br>サ<br>ー<br>ベー<br>コン<br>し<br>ろ<br>い<br>ん<br>げ<br>ん<br>ま<br>め<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう         | しょうが<br>キャ<br>ベ<br>ツ<br>に<br>ん<br>に<br>く<br>セ<br>ロ<br>リ<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>パ<br>セ<br>リ                                                              | 601<br>29.3<br>20.9<br>2.6                                | パンに魚<br>をはさん<br>で、フィ<br>ッ<br>シュ<br>サ<br>ン<br>ド<br>に<br>し<br>て<br>ね！                                     |
| 14<br>木 | ジャージャーめん<br>ガーリックポテト<br>れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう               | ホッ<br>ト<br>ラ<br>ー<br>メン<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>こ<br>ま<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>さ<br>とう<br>か<br>た<br>くり<br>こ<br>じゃ<br>がい<br>も<br>オ<br>ー<br>リー<br>ブ<br>オ<br>イ | ぶたに<br>く<br>み<br>そ<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう                                                                 | しょうが<br>に<br>ん<br>に<br>く<br>な<br>が<br>ね<br>ぎ<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>た<br>け<br>の<br>こ<br>さ<br>や<br>い<br>ん<br>げ<br>ん<br>れ<br>い<br>と<br>う<br>み<br>か<br>ん   | 712<br>27.9<br>20.1<br>2.4                                | にんにく<br>たっ<br>ぷ<br>り<br>ガー<br>リ<br>ッ<br>ク<br>ポ<br>テ<br>ト<br>で<br>スタ<br>ミ<br>ナ<br>を<br>つ<br>け<br>て<br>ね！ |
| 15<br>金 | なつやさいのカレーライス<br>えだまめ<br>のみものセレクト                        | こめ<br>む<br>ぎ<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>パ<br>ター<br>こ<br>む<br>ぎ<br>こ                                                                                      | ぶたに<br>く<br>チ<br>ー<br>ズ<br>コ<br>ー<br>ヒ<br>ー<br>い<br>ん<br>り<br>ょ<br>う<br>ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう               | にんにく<br>しょう<br>が<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>に<br>ん<br>じ<br>ん<br>か<br>ほ<br>ち<br>ゃ<br>な<br>す<br>さ<br>や<br>い<br>ん<br>げ<br>ん<br>ト<br>マ<br>ト<br>ビ<br>ー<br>マ<br>ン<br>え<br>だ<br>ま<br>め | 659<br>19.4<br>16.0<br>1.6                                | 1学期の給<br>食最終日<br>です！夏<br>休<br>み<br>も<br>元<br>気<br>に<br>す<br>こ<br>し<br>て<br>く<br>だ<br>さ<br>い<br>ね！       |

※15日 のみものセレクトは、牛乳、コーヒ牛乳、ぶどうジュース、パインジュースの4種類です。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

がっき きょうはく ぼい ぶてい  
2学期の給食は、9月5日（月）から始まる予定です。

げんき こ あ たの  
元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

なつやす あじ た けんこう たいせつ  
夏休みもしっかり朝ごはんを食べて、健康を大切にしてください！

ほやね！ほやあき！  
あさごはん！

