

| 日曜日 | こんだて | | | 食品と働き | | | 栄養価 | |
|------|--------------------------------------|------------|--|--|--|--|------------------|--------------|
| | しゅじょく | 牛乳 | おかず | 血・肉・骨などの体をつくる(赤) | 熱や力になる(黄) | 体の調子をととのえる(緑) | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1 木 | ごはん | 牛乳 | のりふりかけ とんじる さんまのおかか たくあんあえ | 牛乳 ふりかけ ぶたにく みそ あぶらあげ さんま かつおぶし | こめ 油 さといも こんにやく ごま | にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・もやし たくあん | (小)647 (中)825 | 26.7 37.6 |
| 2 金 | 地粉うどん | 牛乳 | なつやさいうどんしる やきかまチーズ わふうさらだ | 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ チーズ | 地粉うどん 油 和風ドレッシング | にんじん・なす・たまねぎ・しいたけ さやいんげん・しめじ・ねぎ・もやし キャベツ・きゅうり・とうもろこし | 644 821 | 27.8 38.9 |
| 5 月 | ごはん | 牛乳 | スタミナみそしる サバのレモンてりやき れんこんきんぴら | 牛乳 ぶたにく みそ とうふ さば ポークハム | こめ 油 さとう こんにやく ごま ごま油 | にんじん・だいこん・たまねぎ にら・レモン・にんにく・ごぼう ピーマン・れんこん・とうがらし | 668 852 | 29.2 39.4 |
| 6 火 | メロンパン | 牛乳 | イタリヤ料理 スパゲッティミートソース スペイン料理 スパニッシュオムレツ マスカットフルーツポンチ | 牛乳 ぶたにく オムレツ | メロンパン スパゲッティ 油 ゼリー ナタデココ | にんじん・たまねぎ・セロリ・パセリ マッシュルーム・にんにく・しょうが トマト・みかん・パイナップル・もも | 688 877 | 23.4 32.9 |
| 7 水 | アロス・コン・ホシヨ (チキンカレーピラフ) コロンビア料理 | 牛乳 | ☆多 聖火リレーを応援しよう!!「オリンピック&パラリンピック&七夕献立」☆多 ほしのコロッケ フランス料理 あまのがわサラダ たなばたゼリー | 牛乳 とりにく コロッケ かまぼこ | こめ 油 じゃがいも たなばたゼリー ソーワートドレッシング | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム アスパラガス・にんにく・しょうが なす・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン トマト・オクラ・とうもろこし・キャベツ | 648 820 | 20.7 29.1 |
| 8 木 | ごはん | 牛乳 | なつとう にくじゃが しおこんぶあえ | 牛乳 なつとう ぶたにく こんぶ | こめ 油 さとう じゃがいも しらたき ごま油 | にんじん・たまねぎ・さやいんげん キャベツ・ほうれんそう・もやし | 661 843 | 25.6 35.8 |
| 9 金 | 中華めん | ジョア ブレン | タンタンメンしる 中華料理 ヒラヤーチー(おきなわふうおこのみやき) おきなわもずくサラダ | ジョア みそ ぶたにく ヒラヤーチー もずく | 中華めん 油 ごま さとう はるさめ こうみしおドレッシング | にんじん・たまねぎ・もやし にら・しゃくしな・にんにく・しょうが きゅうり・だいこん・キャベツ | 649 928 | 22.4 31.5 |
| 12 月 | ごはん | 牛乳 | なめこのみそしる ぶたにくのプルコギ 韓国料理 えだまめサラダ | 牛乳 とうふ みそ ぶたにく | こめ 油 やきにくのたれ ノンエッグマヨネーズ | にんじん・ねぎ・だいこん・なめこ・にら にんにく・しょうが・たまねぎ・ほうれんそう カリフラワー・えだまめ・キャベツ・とうもろこし | 658 839 | 26.6 37.5 |
| 13 火 | セサミバーズ (ごまパン) ギリヤ料理 | ヨー 牛乳 | ムルキーヤ(モロヘイヤのスープ) ハンバーグデミグラスソース ガーリックポテト ドイツ料理 | ヨー牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ | セサミバーズ 油 はるさめ じゃがいも バター | にんじん・たまねぎ・モロヘイヤ マッシュルーム・トマト・パセリ とうもろこし・にんにく | 651 830 | 25.0 35.2 |
| 14 水 | ごもくごはん | 牛乳 | かぼちゃひきにくフライ うめかつおあえ れいとうパイナップル | 牛乳 とりにく かぼちゃひきにくフライ あぶらあげ かつおぶし | こめ 油 さとう | にんじん・ごぼう・しめじ・さやいんげん しょうが・きゅうり・もやし・キャベツ うめぼし・パイナップル | 685 874 | 26.1 36.8 |
| 15 木 | コッペパン スライス | 牛乳 | ファソラーダ(まめのスープ) ノンエッグタルタルソース ギリヤ料理 オープンからあげ アスパラガスサラダ | 牛乳 ウイナー ベーコン いんげんまめ ひよこまめ からあげ | コッペパン 油 さとう ノンエッグタルタルソース フレンチドレッシング | にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ キャベツ・きゅうり・カリフラワー とうもろこし・アスパラガス | 648 826 | 27.5 38.5 |
| 16 金 | むぎごはん | 牛乳 | ガンボカレー(オクラのカレー) コーンサラダ アメリカ料理 ヨーグルト トルコ料理 | 牛乳 とりにく ヨーグルト | こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング | にんじん・オクラ・たまねぎ・なす とうもろこし・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり | 661 843 | 20.8 29.3 |
| 19 月 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくどん ごもくあつやきたまご きゃべつのいそかあえ | 牛乳 ぶたにく たまご のり | こめ 油 さとう しらたき | にんじん・たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・もやし | 652 831 | 28.5 39.9 |

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★給食の終了日★

16日・・・小学校
19日・・・幼稚園・中学校

今月の皆野町・秩父郡市産野菜

○にんじん ○じゃがいも ○たまねぎ ○しめじ ○きゅうり

7月7日は七夕



★七夕は彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡ってすくことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります。)

《お知らせ》

学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが先月分はすべて不検出でした。



7月、8月にオリンピック・パラリンピックが開催されます。7月7日に「聖火リレー」が皆野町を走ることを応援して、今月は世界の様々な国の料理を給食に取り入れました。いつものメニューも、できるだけこの国が発祥の料理かを表示しました。(日本料理は表示してありません。)
食を通じてオリンピック・パラリンピックの対戦国に興味を持てたらいいですね。

