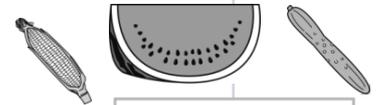


こんだて表7・8月



旬の食べ物

※(月刊誌「学校給食」6月号:全国学校給食協会発行 イラストを引用)

*熱量、たんぱく質、脂質、塩分の数値は中学年(3・4年生)のものです。

7月		こんだて名				エネルギー(kcal)	
日	曜	赤グループの食品 (体をつくる働き)	緑グループの食品 (体の調子を整える働き)	黄グループの食品 (エネルギーのもとになる働き)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分相当(g)
「カミカミ献立」よくかんで食べることを意識する給食です。よくかんで食べると良いことがたくさんあります。							
1	火	五目うどん ・牛乳	牛乳 とり肉 なたと	にんじん はくさい	ソフトめん		664
		かりかりあげ	小女子 大豆	ごぼう ねぎ	さとう 油 ごま		29.1
		手作り七夕ゼリー		パイン 缶詰 ぶどう 缶詰	さつまいも		15.1
					ゼリーの素		3.25
2	水	麦ごはん ・牛乳	牛乳 豚肉	にんじん キャベツ なす	麦ごはん		690
		夏野菜カレー	ひじき	かぼちゃ たまねぎ にんにく	さとう		22.6
		福神漬け	粉チーズ	トマト さやいんげん	カレールー		21.6
		ひじきマリネサラダ		きゅうり コーン缶詰 福神漬け			3.60
「スーパー食育スクール」第1回食育講座は「精進料理」です。禅宗の福島市常円寺住職の指導で作ります。							
3	木	けんちんごますいとん汁	豆乳	にんじん ごぼう 枝豆	すいとん粉		603
		枝豆と野菜のあえもの	生揚げ	だいこん はくさい しいたけ	すりごま ごま油		25.5
		豆乳		小松菜 きゅうり もやし	じゃがいも		16.5
				ほうれん草 キャベツ こんにやく			2.02
「イチオシ献立」体の免疫力を高め、病気や放射線にも負けない体づくりや、体力向上を意識した献立です。							
4	金	発酵玄米入りごはん ・牛乳	牛乳 いわし	にんじん ほうれん草	ごはん 発酵玄米		657
		いわしのかばやき	みそ	もやし だいこん	さとう 油		25.8
		野菜のごまあえ		ごぼう ねぎ	すりごま じゃがいも		19.1
		根菜のみそ汁		しいたけ こんにやく			2.34
「七夕の行事食」七夕にはそうめんを食べる習慣があるので、今日は七夕そうめん汁に、星形メンチカツです。							
7	月	五目ちらしずし ・牛乳	牛乳 卵 油揚げ	かんぴょう グリーンピース	ごはん		667
		星のメンチカツ ミニトマト	のり 豚ひき肉	にんじん オクラ しょうが	そうめん さとう		27.9
		七夕そうめん汁	鶏肉 えび	しいたけ ねぎ たまねぎ	小麦粉 パン粉		19.5
				ごぼう ミニトマト	油		3.75
8	火	麦ごはん ・牛乳	牛乳 豚肉	にんじん レタス	麦ごはん		606
		ぶた肉のピナップル焼き	わかめ とうふ	たまねぎ ピナップル	フレンチドレッシング		28.7
		グリーンサラダ	みそ	にんにく きゅうり	じゃがいも		15.2
		わかめ汁		ブロッコリー ねぎ	オリーブオイル		1.91
お誕生給食							
9	水	麦ごはん ・牛乳	牛乳 豚ひき肉	にんじん なす たけのこ	麦ごはん		607
		マーボーなす	えび みそ	ねぎ しいたけ たら	じゃがいも 澱粉		22.5
		えび団子スープ	白身魚すり身	にんにく しょうが キャベツ	ごま油 はるさめ		10.7
		メロン		たまねぎ メロン	さとう		2.61
10	木	ピザトースト ・牛乳	牛乳	たまねぎ ピーマン	食パン 油		625
		かぼちゃのポタージュ	サラミソーセージ	かぼちゃ マッシュルーム	バター 生クリーム		30.7
		フルーツポンチ	チーズ スキムミルク	パイン缶詰 みかん缶詰	ポタージュルー		16.7
				黄桃缶詰	サイダー ゼリー		2.38
11	金	ごはん ・牛乳	牛乳 ヒラメ	にんじん ゴーヤ	ごはん		637
		ヒラメのマーマレード焼き	豚肉 卵	マーマレード にんにく	油		29.9
		ゴーヤチャンプル	とうふ もずく	たまねぎ もやし	マーマレード		17.8
		もずくスープ	かまぼこ	小松菜			3.43
14	月	麦ごはん ・ひじきぱっぱ ・牛乳	牛乳 豚肉	にんじん ピーマン	麦ごはん		629
		チンジャオロースー	とうふ 鶏肉	にんにく しょうが たけのこ	油 さとう		27.4
		中華スープ	ひじき	しいたけ きくらげ	じゃがいも 澱粉		17.5
				もやし	ごま油		4.09
「日本型食生活の献立」主食はご飯、主菜があじの南蛮漬け、副菜はいんげんのごまあえ、それに旬のなすのみそ汁です。							
15	火	麦ごはん ・牛乳	牛乳	たまねぎ 赤ピーマン	麦ごはん		629
		あじの南蛮漬け	あじ 油揚げ	水菜 しょうが なす	じゃがいも 油		26.7
		さやいんげんのごまあえ		さやいんげん もやし	さとう すりごま ごま		21.5
		なすのみそ汁		たまねぎ	じゃがいも 澱粉		3.50
「セレクト給食」今日のはうな卵丼と豚卵丼のセレクト給食です。事前に希望をとりました。お楽しみに！							
16	水	A: うなたま丼	牛乳	A: ごぼう にんじん こんにやく	麦ごはん		A595:B629
		B: 豚たま丼	A: うなぎ B: 豚肉	B: たまねぎ にんじん 三つ葉	さとう		A27.6:B26.7
		きゅうりのあさ漬け ・牛乳	卵 油揚げ	B: しいたけ /きゅうり まいたけ	ごま		A24.5:B21.5
		すまし汁		ほうれん草 キャベツ			A4.19:B3.5
17	木	ナン ・牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ	ナン カレールー		616
		キーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉	ピーマン しょうが トマト	じゃがいも		28.7
		夏みかんサラダ		夏みかん キャベツ レーズン	さとう 油		23.1
		すいか		レタス きゅうり すいか			3.15
18	金	ごはん ・牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ	ごはん		616
		ぶた肉のパン粉焼き	豚肉 とうふ	たけのこ しいたけ	パン粉 ごま油		28.7
		かいそうサラダ	わかめ こんぶ	にんにく 青菜	オリーブオイル		23.1
		とうふとしいたけのスープ		レタス きゅうり			3.15

8月	曜	こんだて名	赤グループの食品	緑グループの食品	黄グループの食品	エネルギー(kcal)	
			(体をつくる働き)	(体の調子を整える働き)	(エネルギーのもとになる働き)	タンパク質(g)	脂質(g)
25	月	第二学期始業式 (お弁当を持ってきてください)					
26	火	冷やし中華 ・牛乳	牛乳	にんじん きゅうり	中華麺	690	
		ナタデココ入りフルーツヨーグルト	焼き豚 卵 ヨーグルト	ナタデココ もやし 黄桃缶 パイン缶詰 パナナ	ごま油 さとう 生クリーム	26.9 20.7 2.88	
27	水	麦ごはん ・牛乳	牛乳	にんじん キャベツ なす	麦ごはん	752	
		夏野菜カレー ちりめんじゃこのサラダ ガリガリ君(ぶどう味)	豚肉 粉チーズ ちりめんじゃこ わかめ	かぼちゃ たまねぎ トマト さやいんげん にんにく	カレールー さとう ごま油 かき氷	26.2 26.0 2.62	
28	木	食パン・マーシャルピーンズ ・牛乳	牛乳	ズッキーニ トマト	食パン じゃがいも	655	
		ラタトゥイユ 野菜たっぷりスープ 冷凍みかん	ベーコン	ピーマン キャベツ かぼちゃ にんじん みかん たまねぎ にんにく セロリー	マーシャルピーンズ オリーブ油 マカロニ	25.8 23.6 2.60	
「日本型食生活の献立」主食はご飯、主菜があじの甘酢あんかけ、副菜は野菜のいそあえ、それに旬のみょうがのみそ汁です。							
29	金	ゆかりごはん ・牛乳	牛乳	ゆかり たまねぎ	ごはん	603	
		あじの甘酢あんかけ 野菜の磯あえ みょうがのみそ汁	あじ のり とうふ みそ	にんじん たけのこ ピーマン もやし みょうが 青菜 しいたけ キャベツ	さとう 油 じゃがいも澱粉 じゃがいも	24.9 15.6 2.25	

学校給食摂取基準		今月の平均	
エネルギー(kcal)	640	636	
タンパク質(g)	24.0	25.0	
脂質(g)	16.0~19.2	18.8	
塩分相当(g)	2.5未満	3.09	

都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



お誕生日おめでとう！！

駒ヶ嶺小学校ではお誕生日給食を実施しています。誕生月の児童、先生が食堂に集まってお祝いをします。メニューは普段の給食にケーキが付きます。どんなケーキが出るかは楽しみです。

4、5、6月生まれの児童はお誕生日給食が終わりました。一人一人学年が上がって頑張ることを発表してもらいました。「高学年として学校のみんなをまとめていきたい」「苦しい教科を頑張りたい」「楽しいクラスをつくっていきたい」などそれぞれの目標を聞くことが出来ました。一回り年が上がって、また体も心も大きくなっていく姿がみられることが楽しみです。

4～6月の誕生給食の様子



異学年のお友だちと会食します。同じ月に生まれた先生も一緒にです。

校長先生から「お祝いのことば」をいただきます。



「誕生給食会」の進め方

- 12:15 校長先生のお話
「いただきます」をして会食
 - 12:30 「誕生者の発表
 - 12:45 「ごちそうさま」をして後片付け
 - 12:50 集合写真を撮り学級にもどる
<招待状>もあります。
- 「お誕生日おめでとうカード」に、担任の先生がお祝いメッセージも書いてくださっています。

全員で写真を撮ります。
4～6月、昨年度の7～3月の誕生給食時写真を食堂に掲示していますので、来校の際ご覧ください。



- 一人ずつ名前、誕生日、年が上がってがんばることを発表します。
- 会食者は拍手をして、励まします。

