

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる	～緑の仲間～ 体の調子を整える	～黄の仲間～ 熱や力の元になる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				1群：たんぱく質 2群：カルシウム	3群：カロテン 4群：ビタミンC	5群：糖質 6群：脂質		
1 (火)		鯛めし茶漬け	黒はんぺんフライ からし和え	牛乳、くろだい、刻みのり、黒はんぺん、ロースハム	米、白いりごま、小麦粉、パン粉、揚げ油	こまつな、長ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	700	30
2 (水)		ナン	ボークビーンズ（カレー風味） チーズサラダ オレンジマフィン	牛乳、大豆、豚小間、サラダチーズ、たまご	ナン、じゃがいも、油、砂糖、サラダ油、小麦粉、無塩バター、メープルシロップ	にんにく、玉葱、にんじん、えだまめ、キャベツ、こまつな、きゅうり、みかん缶	821	35
3 (木)		えびクリームライス	わさびドレッシングサラダ 果物（メロン）	牛乳、鶏こま切れ肉、むきえび、調理用牛乳（学乳）、生クリーム（学乳）	米、油、バター、小麦粉	玉葱、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな、メロン	718	24
4 (金)		麦ごはん	のりの佃煮 ししゃもの南蛮揚げ（魚卵） ごまみそ和え むらくも汁（たまご）	牛乳、もみのり、ししゃも（生干し）、白みそ、木綿豆腐、たまご	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、揚げ油、サラダ油、ごま油、白すりごま	こまつな、もやし、だいこん、にんじん、コーン、長ねぎ	727	27.6
7 (月)		★七夕給食★ ★七夕うどん★	短冊きんぴら ～季節のデザート～ しゅわしゅわお星さまゼリー	牛乳、豚ひき肉、若鶏ひき肉、こうや豆腐、たまご、ちらしかまぼこ、油揚げ、粉寒天、寒天	冷凍細うどん、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく、ごま油	長ねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう、さやいんげん、オクラ、ナタデココ	707	33.2
8 (火)		野沢菜さげご飯	揚げ出し豆腐 田舎汁	学乳、塩ざけ、押し豆腐、刻みのり、豚小間、白みそ、赤みそ	米、白いりごま、ごま油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも	のざわな漬、だいこん、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	736	31.4
9 (水)		コッペパン 手作りきな粉クリーム	フィッシュナゲット ポトフ 果物（すいか）	牛乳、きな粉、調製豆乳、豆乳クリーム、たら、若鶏ひき肉、鶏こま肉（皮付き）	コッペパン、砂糖、米粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、だいこん、☆すいか	750	36.6
10 (木)		小魚ゆかりご飯	魚のさざれ焼き わかめのボン酢和え みそ汁（かきたま）	牛乳、〇ちりめん、すずき、プレーヨーグルト（学乳）、カットわかめ、木綿豆腐、白みそ、たまご	米、エッグケアマヨネーズ、パン粉、砂糖、でんぷん	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、レモン汁、玉葱、こまつな	731	37.2
11 (金)		♪花保カレーの日♪ ★バターチキンカレーライス★	ハニーレモンサラダ フルーツヨーグルト	学乳、鶏こま切れ モモ（皮付き）、ヨーグルト（全脂無糖）、調理用牛乳（学乳）、豆乳クリーム、プレーヨーグルト（学乳）	米、油、バター、サラダ油、砂糖、米、じゃがいも、はちみつ	にんにく、玉葱、にんじん、しょうが、セロリ、エリンギ、ぶなしめじ、ダイズトマト、さやいんげん、キャベツ、コーン、きゅうり、レモン汁、☆パインチビット（缶詰）、もも缶（黄桃）、みかん缶	855	30.2
14 (月)		もりもり給食優勝 ♪3-2リクエスト給食♪ 	ジャンボ揚げ餃子 サイダーボンチ	学乳、豚肉、赤みそ、豚ひき肉、くじら肉	蒸し中華めん、油、白すりごま、ごま油、でんぷん、餃子の皮、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが、だけのこ、にんじん、玉ねぎ、もやし、コーン、にら、小松菜、きゃべつ、みかん缶、パインチビット、もも缶	891	35.1
15 (火)		カルピチャーハン	韓国風肉じゃが（うずらの卵） 小豆ミルク寒	牛乳、豚小間、生揚げ、うずら卵水煮、粉寒天、調理用牛乳（学乳）、あずき	米、ごま油、油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、白いりごま	にんにく、玉葱、にんじん、タカノツメ、こまつな、長ねぎ、干し椎茸、えだまめ	826	34.6
16 (水)		ココアビスキュイパン （たまご）	ツナのパスタサラダ コーンポタージュ ♪今日の野菜♪ ☆とうもろこし☆	牛乳、たまご、きな粉、ツナオイル漬、調理用牛乳（学乳）、調製豆乳、生クリーム（学乳）	ココアパン、バター、砂糖、小麦粉、スパゲッティ、油、じゃがいも	ぶなしめじ、きゅうり、にんじん、こまつな、クリームコーン、とうもろこし、玉葱	742	26.9
17 (木)		♪食育の日♪in愛知県 ひつまぶし（たまご）	なすの酢味噌和え とうがん汁	学乳、たまご、あじ（短冊）、刻みのり、赤みそ、鶏こま肉（皮付き）	米、砂糖、白いりごま、小麦粉、米粉、揚げ油、白すりごま	しょうが、なす、こまつな、もやし、にんじん、とうがん、干し椎茸、長ねぎ	740	35.3
☆ ★ ☆ ★ 18日(金) 学年・全校集会など ☆ ★ ☆ ★								
👉 👉 👉 21日(月) 海の日 👉 👉 👉								
🎵 🎵 🎵 ♪ 夏 休 み ♪ 🎵 🎵 🎵								

★今月のPick Up 給食

🍴🐟🐢

※食材の都合により献立変更する場合があります。

🍷🍷🍷

🍷🍷🍷

☆シ6月のもりもり給食ウィーク「6月の旬を探そう」で見事シールが1番多かったクラスは、♡3-1♡でした。
7/14(月)は、『3-2リクエスト給食』です。
6/17～20の「もりもり給食ウィーク」中の残菜量が1番少なかったクラスは、★2-2★でした。

♪7日(月)七夕

『七夕』は、『笹の節句』や『星まつり』とも呼ばれる年中行事です。七夕という名前は、棚織という織り機からきているとも言われています。昔は、棚織で織った着物を、神様を祭っている棚に備え、秋の収穫の豊作を願っていたそうです。
☆しゅわしゅわお星さまゼリー：七夕のルーツは、中国の星伝説（織姫と彦星の物語）ともいわれています。それにちなんで、星型の食材を使います！
☆七夕うどん：七夕にそうめんを食べる理由は諸説あります…織姫が使う糸に似ているため。天の川に似ているため。無病息災を祈るためなど。
給食では、そうめんが難しいので細うどんにしました。

♪11日(金)花保カレーの日

今月の花保カレーは、夏野菜がゴロゴロ入った、ボリューム満点☆バターチキンカレーとライスです♪
夏野菜には、発汗などで失われやすい水分やカリウムが多く含まれています。
☆主な夏野菜：トマト・いんげんなど。

♪16日(木)今日の野菜

今日の野菜は、とうもろこしで作ったコーンポタージュです。♪

♪17日(木)食育の日 in 愛知県