

日曜日	曜日	献立	3つの食品群				「エネルギー」	たんぱく質	しじみ	えんぶ
			きいろ	あか	みどり					
			ちからたいおん 力や体温に なるもの	からだ 体を つくるもの	からだのちょうしをよくするもの りよくおしよくやさい 緑黄色野菜	そのたの野菜果物 かさいくもの				
1	月	ロールパン ポトフ ウイナー カラフルサラダ	ロールパン コンソメ ドレッシング	ウイナー	ポトフ	648	23	33	2.8	
2	火	タコライス チンゲンサイのスープ ポイルキャベツ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ポイルキャベツ	チンゲンサイのスープ	618	28	19	2.1	
3	水	皿うどん メープルマフィン お皿にあんをもってから めんをからめてたべましょう	メープルマフィン かたくりこ ちゆかだし さとう あぶら さらうどん	皿うどんのあん からしあえ	メープルマフィン	575	23	22	2.4	
4	木	ごはん ゴーヤチャンプル もずくスープ ぶりかけ(のり)	ごはん あぶら さとう	もずくスープ	ゴーヤチャンプル	577	22	20	2.4	
5	金	★七夕こんだて★ 五目ごはん	ごはん さとう あぶら マカロニ	ほしのマカロニスープ きゃべつ の浅漬け 七タゼリー	ほしのマカロニスープ	613	24	14	2.7	
8	月	ツイストロールパン クリームシチュー ツナサラダ	ツイストロール じゃがいも あぶら	クリームシチュー	ツイストロールパン	562	23	25	2.1	
9	火	ごはん さばのみそに かみなりじる うめのかおりサラダ	ごはん こんにやく さといも あぶら さとう ごま	さばのみそにかみなりじる	さばのみそにかみなりじる	621	25	20	2.2	
10	水	冷やし中華 くらパン オレンジジュース	めん ごま パン あぶら	チジミボール	冷やし中華	606	22	10	3.1	
11	木	わかめごはん あじフライ かぼちゃのみそしる そくせきづけ	ごはん あぶら	あじフライ	わかめごはん	615	25	21	3.1	
12	金	ごはん ビビンバのぐ わかめの辛味スープ ゆでとうもろこし	ごはん さとう しらたき あぶら ごま	わかめの辛味スープ	ビビンバのぐ	653	29	19	3.1	
15	月	七夕のおはなし								
16	火	ふわふわスープ 切干大根のゴマネーズサラダ	ごはん さとう あぶら ごま マヨネーズ	ふわふわスープ	ふわふわスープ	672	26	26	2.5	
17	水	ソフトフランスパン スパゲッティミートソース アーモンドサラダ	パン スパゲッティ あぶら アーモンド さとう	スパゲッティミートソース	ソフトフランスパン	594	25	12	2.4	
18	木	ごはん なつやすいかレー シュワシュワフルーツポンチ	ごはん あぶら	なつやすいかレー	ごはん	657	22	16	1.8	
★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★給食費口座引き落とし日は、7月25日(木)です。 ★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。						平均	617	25	20	2.5
						基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

七夕 こんだて
★五目ごはん
★マカロニスープ
★キャベツの浅漬け
★七タゼリー
この日の給食で
星型の
にんじんをみつけたらラッキー
良いことがあるかも☆

七夕のおはなし
七夕は、古く中国の「乞巧祭」からきているといわれています。農作業の時期をつかさどる牛飼いの牽牛(牽牛)と織姫や針仕事を司る織姫の織女(織姫)が近人同士で仲がよすぎて離れなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の神をさいしてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしるしを渡すことになりました。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や唱歌などの上達を願う風習もあります。

4月から1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。
2学期の給食は8月28日(水)から始まる予定です。
みなさんが元気に登校する姿を楽しみにしています。