

日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (水)	ぎゅうにゅう からしあえ じゃこいり おかかごはん いかの かりんあげ	じゃこいり おかかごはん	米 麦 こめ油 にんじん 油揚げ かつお節 清酒 みりん しょうゆ ちりめんじゃこ ごま	605	27.1
		いかのかりんあげ	いか しょうが 清酒 しょうゆ 小麦粉 でん粉なたね油		
		からしあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 清酒 からし		
2 (木)	ヨーグルト ぎゅうにゅう キムチチャーハン ちゅうかふうスープ	キムチチャーハン	米 麦 こめ油 清酒 ごま油 豚肉 塩 しょうゆ 清酒 白菜キムチ にら たまご	656	23.8
		ちゅうかふうスープ	鶏がら 鶏肉 にんじん 清酒 塩 こしょう しょうゆ もやし 長ねぎ 小松菜 ごま油		
		ヨーグルト	スクールヨーグルト（レモン味）		
3 (金)	ぎゅうにゅう ひやし タンタンメン とうもろこし	ひやしタンタンメン	中華めん 鶏がら 豚骨 だし昆布 ごま油 豚肉 しょうが にんにく 豆板醤 長ねぎ 三温糖 八丁みそ みそ こめ油 にんじん たけのこ 干しいたけ 清酒 しょうゆ 甜麺醤 穀物酢 芝麻醤 ラー油 小松菜 もやし	602	25.9
		とうもろこし	とうもろこし		
6 (月)	はるさめ サラダ ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーなす	むぎごはん	米 麦	613	21.2
		マーボーなす	豚肉 こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 高野豆腐 長ねぎ 干しいたけ にんじん なす 鶏がら 清酒 しょうゆ 甜麺醤 三温糖 でん粉 にら ごま油		
		はるさめサラダ	緑豆春雨 きゅうり にんじん コーン もやし 穀物酢 ごま油 しょうゆ 上白糖 からし		
7 (火)	ぎゅうにゅう こぎつねずし ひやし たなばたじる	こぎつねずし	米 麦 塩 穀物酢 油揚げ にんじん かんぴょう 高野豆腐 清酒 三温糖 みりん しょうゆ こめ油 たまご ごま のり	587	24.7
		ひやしたなばたじる	削り節 にんじん 鶏肉 干しいたけ 塩 清酒 みりん しょうゆ そうめん かまぼこ オクラ 小松菜		
8 (水)	しろみざかなの ラビゴットソース ぎゅうにゅう ソフトフランスパン いちごジャム ポテトスープ	ソフトフランスパン いちごジャム	ソフトフランスパン いちごジャム	601	23.6
		しろみざかなの ラビゴットソース	メルルーサ 塩 こしょう 白ワイン でん粉 小麦粉 なたね油 トマト 玉ねぎ セオリ スズキニ 穀物酢 パセリ		
		ポテトスープ	鶏がら じゃがいも 玉ねぎ 米粉 塩 こしょう 牛乳 生クリーム パセリ		
9 (木)	すいか ぎゅうにゅう スタミナどん わかめスープ	スタミナどん	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 豆板醤 豚肉 清酒 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ にら しょうゆ 甜麺醤 三温糖 塩 でん粉 ごま油	624	23.2
		わかめスープ	鶏がら わかめ にんじん キャベツ もやし コーン 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油		
		すいか	小玉スイカ		
10 (金)	にんじん マドレーヌ ぎゅうにゅう カレーミート スパゲティ コールスロー サラダ	カレーミートスパゲティ	スパゲティ 米サラダ しょうが にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ にんじん 大豆 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 米粉	694	27.2
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン 上白糖 塩 こしょう 穀物酢 こめ油		
		にんじんマドレーヌ	小麦粉 グラニュー糖 たまご ベーキングパウダー にんじん バター はちみつ バニラエッセンス		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※ ♡New は今年新しく取り入れたメニューになります。イラストは、実際の給食と食材が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
13 (月)	れいとうみかん ぎゅうにゅう みそけんちんじる いわしの かばやきどん	いわしのかばやきどん	米 麦 いわし 清酒 しょうが でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 ごま	682	24.1
		みそけんちんじる	煮干し だし昆布 こめ油 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 干しいたけ じゃがいも 油揚げ 豆腐 清酒 しょうゆ みそ 小松菜 ごま油 長ねぎ		
		れいとうみかん	みかん		
14 (火)	サイダー フルーツポンチ ぎゅうにゅう ABCスープ ツナポテトースト	ツナポテトースト ◆New	食パン じゃがいも こめ油 玉ねぎ ツナ コーン ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう チーズ パセリ	589	21.2
		ABCスープ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ペーコン こめ油 マカロニ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら		
		サイダー フルーツポンチ	粉寒天 はちみつ レモン果汁 上白糖 りんご缶 パイン缶 みかん缶 上白糖 サイダー		
15 (水)	りんご シャーベット ぎゅうにゅう フレンチサラダ なつやすいのカレー	なつやすいのカレー ◆New	米 麦 こめ油 にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン にんじん ズッキーニ なす 大豆 鶏がら かぼちゃ ホールトマト ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 塩 こしょう	684	20.5
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖		
		りんごシャーベット	りんごシャーベット		

☆夏休みにむけて

気温が高い日が続いていますが、栗原小学校の子どもたちは元気よく様々な活動に取り組んでいます。給食の時間では、暑さに負けないようにしっかりと食べることを呼びかけています。ご家庭でも、1日を元気にスタートできるように、しっかり朝ごはんを食べて、登校するようにご協力をお願いします。

☆今月の行事食☆

◎7月7日（火） セタ（たなばた）こんだて
（こぎつねずし・ひやしなばた汁）

日本では、昔からセタの日にそうめんを食べる習慣がありました。
給食ではつめたい汁に、そうめんとおくらを入れて天の川と星に見立てています。

☆食事からも水分をとる工夫をしましょう

熱中症の予防のためにも、普段からしっかり水分補給をするように気をつけましょう。短時間の運動では、水や麦茶でも十分ですが、1時間以上の運動をする場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだスポーツ飲料等がよいでしょう。

汁物

水分の多い野菜

果物

みそ汁

スープ

キャベツ、きゅうり、とうがん、ズッキーニ

にがうり、トマト、ピーマン、なす

グレープフルーツ

すいか

食事の中でも水分と同時に塩分や糖分も摂取できます。

★スタミナ丼

給食レシピ紹介

材料/4人分

・ご飯	2合	・にんじん	半分	・甜麺醤	大さじ2
・サラダ油	小さじ1	・玉ねぎ	1個	・三温糖	小さじ1
・しょうが	3g	・もやし	1袋	・塩	ひとつまみ
・にんにく	1かけ	・キャベツ	1/4個	・清酒	小さじ2
・豆板醤	小さじ1/2	・ごま油	小さじ1	・しょうゆ	大さじ1
・豚バラ	200g			・片栗粉	小さじ1

切り方

しょうが/すりおろす、にんにく/みじん切り、にんじん/短冊、玉ねぎ/くし切り、豚バラ/薄切り3cmカット、ピーマン/2cm角切り、キャベツ/3cm角切り

作り方

①フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・豆板醤を香りが出るまで炒める。
②豚肉を加え、火が通ったらにんじん・玉ねぎを加える。
③もやし、キャベツを加え、Aのタレを加えて炒める。
④最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
⑤仕上げにごま油を加える。
⑥好みの量のご飯を盛り、上からかける。

★ツナポテトースト★

材料/4人分

・食パン	4枚	作り方
・ツナ缶	1缶	①玉ねぎをスライスし水にさらしてからよくしぼる
・玉ねぎ	半分	※玉ねぎの辛みが苦手な場合はレンジにかける
・じゃがいも	1個	②じゃがいもを切り、レンジで加熱してからつぶす
・コーン	20g	③じゃがいも、玉ねぎ、ツナ、コーン、塩こしょう、マヨネーズを混ぜ合わせる
・塩こしょう	適量	④食パンに③をのせて、チーズ、パセリをかける
・マヨネーズ	大さじ1	⑤トースターで焼け目が付くまで焼く。
・チーズ	20g	
・粉パセリ	適量	

2学期の給食の始まりは、9月3日（水）です。

元気に登校できるように夏休み中も規則正しい生活習慣を送るようお願いします。