



7月献立予定表

令和6年度
志免中央小学校

めあて「きょうりよくしてじゅんぴをし、ただしーマナーでたべよう」

に ち	よ う 曜 日	こ ん だ て	き い ろ	あ か	み ど り	エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ば く し つ g	し ほ う g	
			お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る	お も に か ら だ を つ く る も と に な る	お も に か ら だ の ち ょう し を と の え る も と に な る				
1	げつ 月	むぎごはん なすのみそしる あじのなんばんづけ もずくのり れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ のり もずく	なす たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン みかん	631	23.8	16.3	
2	か 火	むぎごはん とうがんスープ にこみハンバーグ さんしょくソテー	こめ むぎ あぶら マロニー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	とうがん たまねぎ にんじん こまつな コーン	611	24.4	18.6	
3	すい 水	【おきなわのりょうり】 わかめごはん もずくじる ぶたのかくに ゴーヤーチャンプルー シークワサーゼリー	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ もずく ぶたにく とうふ ハム たまご	えのき にんじん ねぎ しょうが ゴーヤー たまねぎ	608	24.0	15.7	
4	も く 木	むぎごはん はっちんどうふ はるさめのちゅうかあえ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび あさり ハム	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん きくらげ キャベツ きゅうり オレンジ	591	23.2	14.0	
5	きん 金	かしわがたはいがパン やきそば えだまめ フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン えだまめ みかん パイン もも	617	26.8	20.0	
8	げつ 月	【たなばたこんだて】 むぎごはん そうめんじる いわしのうめに オクラのごまあえ たなばたゼリー	こめ むぎ そうめん ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ ふ いわし とりにく	たまねぎ しいたけ ねぎ うめ オクラ きゅうり もやし	606	23.7	15.7	
9	か 火	むぎごはん わかめうどん ごもくひじき ひらつくね	こめ むぎ かんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ひじき だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく いんげん	630	25.7	21.7	
10	すい 水	むぎごはん にくじゃが なっとうあえ あさりのつくだに すいかのゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし あさり	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ほうれんそう キャベツ しょうが	625	23.4	12.9	
11	も く 木	カレーピラフ レタスのスープ ほしのメンチカツ あまなつサラダ	こめ あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり あまなつみかん	610	22.6	24.5	
12	きん 金	【フランスのりょうり】 ソフトフランス ポトフ クロケット キャロットラベ ブラマンジェ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ	670	24.0	29.4	
15	げつ 月								
16	か 火	【ふくおかこんだて】 むぎごはん だぶ いわしのかんろに あちゃらづけ	こめ むぎ さといも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ふ いわし	にんじん しいたけ ごぼう きゅうり れんこん きりほしだいこん こんにゃく	626	26.8	20.2	
17	すい 水	なつやさいのカレーライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	にんにく しょうが なす かぼちゃ ピーマン たまねぎ えだまめ トマト キャベツ コーン きゅうり	626	21.7	17.5	
18	も く 木	【どようのうしの日こんだて】 うなぎごはん すましじる たまごゆき きゅうりのすのもの きよほうシャーベット	こめ はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう うなぎ とうふ たまご わかめ とりにく	たまねぎ えのき にんじん ねぎ きゅうり きよほう	595	22.2	18.4	
<small>※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更、中止になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。</small>						<small>へいきん えいよう りょう</small> 平均栄養量	619	24.0	18.8
						<small>きんねん えいよう りょう</small> 基準栄養量	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%



今月のこんだてから



○ 8日(月) 『たなばたこんだて』



7月7日は、七夕(たなばた)です。給食では、『そうめん汁』がです。

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



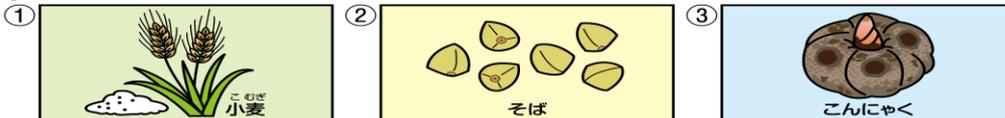
Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？



こたえ

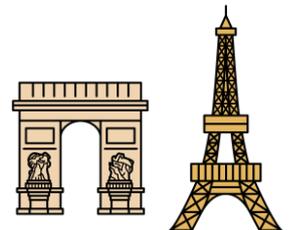
Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

○ 12日(金) 『フランスの料理』



オリンピックが開催される「フランス」の料理です。どんな料理がお楽しみに！

開会式は、7月26日です。



○ 18日(木) 『土用の丑の日こんだて』

今年の「土用の丑の日」は、7月24日と8月5日です。

暑さが厳しくなるこの時期に、「うなぎ」をはじめとする

「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないといわれています。

