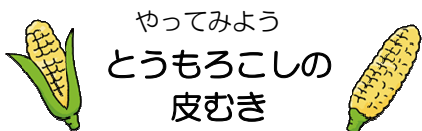


日 曜	しゅしょく	おかず	ざいりょうめい			栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
	のみもの		あか	きいろ	みどり	
			ちやにく ほねになるもの	はたらくちからになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	
1 水	マーボーだいずどん (むぎごはん)	キャベツのちゅうかスープ あんにんどうふ	・ぎゅうにゅう ・だいず ・ぶたにく ・とりにく ・あんになんてん	・こめ ・むぎ ・さとう ・あぶら ・でんぶん ・ごまあぶら	・きくらげ ・ながねぎ ・にら ・にんにく ・キャベツ ・パイン ・にんじん ・えのきたけ ・おうとう ・りんご ・みかんかじゅう	618 kcal 23.0 g 14.9 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう					
2 木	なすとトマトの スパゲティ	やさしいため てづくり えだまめパン アーモンド	・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ・ベーコン ・チーズ ・ハム ・とうにゅう	・スパゲティ ・あぶら ・ホットケーキようこむぎこ ・アーモンド	・たまねぎ ・トマト ・なす ・にんにく ・パセリ ・キャベツ ・もやし ・にんじん ・えだまめ	662 kcal 25.6 g 25.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
3 金	ロールパン	ホキのチーズやき ひよこまめのスープ	・ぎゅうにゅう ・ホキ ・チーズ ・ひよこまめ ・ベーコン とりにく	・パン ・じゃがいも ・あぶら	・パセリ ・こまつな ・にんじん ・たまねぎ ・すいか	645 kcal 30.1 g 24.1 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	こだますいか				
★ た な ば た きゅうしょく ★						
6 月	いたくごはん	あかうおのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ	・ぎゅうにゅう ・あかうお ・はなかつお ・とりにく ・わかめ ・うずらたまご	・こめ ・あぶら ・でんぶん ・そうめん	・しょうが ・にんじん ・しいたけ ・こまつな ・ズッキーニ	612 kcal 26.1 g 18.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	そうめんじる				
7 火	コッパパン	しいらのナッツパンこやき ビーフンスープ	・ぎゅうにゅう ・しいら ・とりにく	・パン ・アーモンド ・パンこ ・オリーブオイル ・ビーフン ・でんぶん	・にんにく ・パセリ ・にんじん ・もやし ・しいたけ ・こまつな ・たけのこ ・ながねぎ ・いちごジャム	581 kcal 30.2 g 19.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	いちごジャム				
8 水	ごまごはん	にくじゃがのカレーに かきたまじる	・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ・たまご ・とうふ	・こめ ・むぎ ・でんぶん ・じゃがいも ・こんにやく ・あぶら ・さとう ・ごま	・たまねぎ ・にんじん ・グリーンピース ・しいたけ ・こまつな ・えのきたけ	613 kcal 24.2 g 18.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう					
9 木	くろパン	バイクドポテト もやしのソテー	・ぎゅうにゅう ・ベーコン ・いんげんまめ ・ぶたにく	・パン ・じゃがいも ・ソフトマーガリン ・あぶら ・オリーブオイル	・もやし ・キャベツ ・たまねぎ ・パセリ ・にんにく ・にんじん	612 kcal 22.2 g 22.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	キャベツとまめのスープ				
10 金	なすいり しせんどうふどん (いたくごはん)	わかめスープ とうもろこし	・ぎゅうにゅう ・とうふ ・ぶたにく ・みそ ・とりにく ・わかめ	・こめ ・あぶら ・さとう ・でんぶん ・ごまあぶら	・なす ・たまねぎ ・こまつな ・にんじん ・しょうが ・にんにく ・チンゲンサイ ・たけのこ ・しいたけ ・とうもろこし	633 kcal 26.1 g 16.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
13 月	ごはん	なつやさいのカレー こまつなとしらすのサラダ	・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ・だっしふんにゅう ・しらすぼし	・こめ ・あぶら ・こむぎこ ・マーガリン ・さとう ・ごまあぶら ・ごま	・かぼちゃ ・にんじん ・トマト ・なす ・にんにく ・さやいんげん ・しょうが ・こまつな ・キャベツ ・たまねぎ ・コーン	664 kcal 20.6 g 20.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
14 火	とうもろこしごはん	あじのからあげ きゅうりのごまあえ	・ぎゅうにゅう ・あじ ・ぶたにく ・とうふ ・みそ	・こめ ・でんぶん ・あぶら ・ごま ・さとう ・じゃがいも ・こんにやく	・きゅうり ・にんじん ・ながねぎ ・こまつな	676 kcal 28.1 g 22.8 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぶたじる				
15 水	コッパパン	チキンアドボ トマトとたまごのスープ	・とりにく ・ベーコン ・たまご ・ヨーグルト	・パン ・あぶら ・でんぶん ・じゃがいも	・みかんジュース ・たまねぎ ・にんにく ・しょうが ・トマト ・パセリ	600 kcal 25.6 g 19.0 g 2.7 g
	みかんジュース	ポテトチップス ヨーグルト				

※ざいりょうのつごうで、こんだてをへんこうすることがあります。



やってみよう
とうもろこしの
皮むき

★10日(金)の給食の「とうもろこし」は、2年生が皮むきをします。



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめると良いですね。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

栄養価の平均
エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g
脂質 20.3g 塩分 2.4g

