

* 7月のこんだて予定表 *

| 月 | 栄養量 | 火 | 栄養量 | 水 | 栄養量 | 木 | 栄養量 | 金 | 栄養量 | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--------------------------|--|-----------------------|--|--------------------------|--|
| <p>○今月予定している地場産物は ……</p> <p>ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、メロン、ミニトマト、ズッキーニ、ゴーヤ、じゃがいも、</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">     </div> | | | | | | <p>5日・・・ 七夕給食</p> <p>9日・・・ なっとうの日</p>  | | <p>16日・19日・・・ 夏野菜の日</p> | | <p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g</p> | | <p>熱や力の元になる食品</p> | | <p>体をつくる食品</p> | | <p>体の調子を整える食品</p> | |
| 1 日 | | 2 日 | | 3 日 | | 4 日 | | 5 日 七夕給食 | | | | | | | | | |
| 枝豆ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げの みそ炒め 豚汁 | エネルギー 784kcal たんぱく質 P: 32.1g 脂質 F: 22.0g 食塩 3.5g | ごはん・牛乳 たらのフライ タルタルソースがけ れんこんきんぴら なめこ汁 | エネルギー 796kcal たんぱく質 P: 33.1g 脂質 F: 23.2g 食塩 3.3g | ごはん・牛乳 いわしのみそ煮 めった汁 あまおうクレープ | エネルギー 821kcal たんぱく質 P: 39.3g 脂質 F: 22.4g 食塩 2.6g | きなこ揚げパン・牛乳 シーフードスパゲッティ ごぼうサラダ ヨーグルト | エネルギー 803kcal たんぱく質 P: 32.6g 脂質 F: 27.3g 食塩 3.0g | ちらしずし・牛乳 星型ハンバーグ ミニトマト 七夕そうめん 七夕デザート | エネルギー 847kcal たんぱく質 P: 30.8g 脂質 F: 23.9g 食塩 4.1g | | | | | | | | |
| ごはん 油 さとう さつまいも こんにやく | | ごはん 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ こんにやく さとう | | ごはん じゃがいも こんにやく おふ 小麦粉 さつまいも | | コッパン 油 さとう スパゲッティ バター マヨネーズ | | ごはん 白麦 さとう そうめん 米粉 | | | | | | | | | |
| 牛乳 わかめ ぶた肉 厚揚げ みそ とうふ | | 牛乳 たら たまご さつまいも とうふ | | 牛乳 いわし みそ いか とうふ たまご | | 牛乳 きな粉 えび いか ハム ヨーグルト | | 牛乳 油揚げ とり肉 たまご 豆腐 | | | | | | | | | |
| 枝豆 しょうが ピーマン キャベツ にんじん 干し椎茸 たけのこ ごぼう 大根 ねぎ | | 玉ねぎ パセリ れんこん 枝豆 小松菜 | | 白菜 ねぎ しめじ 干し椎茸 いちご 玉ねぎ にんじん | | 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ ピーマン ごぼう きゅうり キャベツ | | にんじん かんぴょう 干し椎茸 玉ねぎ おくら ブルーベリー ミニトマト | | | | | | | | | |
| 8 日 | | 9 日 | | 10 日 なっとうの日 | | 11 日 | | 12 日 | | | | | | | | | |
| 焼き豚チャーハン 牛乳 かぼちゃシューマイ 切干大根の酢の物 チンゲン菜のスープ | エネルギー 862kcal たんぱく質 P: 30.2g 脂質 F: 27.3g 食塩 4.3g | ごはん 牛乳 サーモンフライ 切干大根のごまマヨネーズ とうもろこしのスープ | エネルギー 781kcal たんぱく質 P: 33.8g 脂質 F: 24.4g 食塩 3.4g | ごはん 牛乳 肉みそ納豆 冷しゃぶサラダ 五目スープ | エネルギー 834kcal たんぱく質 P: 34.2g 脂質 F: 23.4g 食塩 3.3g | ツナサンド 牛乳 冷やし中華 果物(メロン) | エネルギー 823kcal たんぱく質 P: 34.0g 脂質 F: 27.4g 食塩 4.7g | おさかなビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツ白玉 | エネルギー 883kcal たんぱく質 P: 34.8g 脂質 F: 21.0g 食塩 2.9g | | | | | | | | |
| ごはん 大麦 小麦粉 さとう | | ごはん さとう 小麦粉 パン粉 ごま マヨネーズ かたくり粉 | | ごはん さとう 油 | | コッパン マーガリン マヨネーズ ラーメン ごま油 | | ごはん 白麦 油 さとう 白玉だんご | | | | | | | | | |
| 牛乳 焼き豚 ハム ベーコン とうふ | | 牛乳 鮭 たまご | | 牛乳 ぶた肉 納豆 みそ ベーコン | | 牛乳 ツナ缶 ハム たまご | | 牛乳 たら 油揚げ わかめ とうふ | | | | | | | | | |
| 玉ねぎ たけのこ にんじん しょうが コーン 干し椎茸 ピーマン かぼちゃ キャベツ チンゲン菜 切干大根 きゅうり | | 切干大根 コーン 小松菜 れんこん にんじん えのき チンゲン菜 | | キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ コーン 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 | | きゅうり 玉ねぎ パセリ もやし にんじん メロン | | しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 しめじ みかん缶 もも缶 バイン缶 ナタデココ | | | | | | | | | |
| 15 日 | | 16 日 夏野菜の日① | | 17 日 | | 18 日 | | 19 日 夏野菜の日② | | | | | | | | | |
|  <p>海の日</p> | | ごはん・牛乳 ゴーヤと ズッキーニのかき揚げ 小松菜のホロホロあえ じゃがいもとしめじのみそ汁 | エネルギー 833kcal たんぱく質 P: 26.2g 脂質 F: 19.7g 食塩 2.6g | ごはん・牛乳 白身魚の エスカベージュ かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁 | エネルギー 791kcal たんぱく質 P: 31.4g 脂質 F: 22.0g 食塩 3.5g | ごはん 牛乳 タンドリーチキン 枝豆サラダ にら玉スープ | エネルギー 823kcal たんぱく質 P: 34.2g 脂質 F: 24.1g 食塩 4.1g | ナン・牛乳 ドライカレー マヨネーズ和え かぼちゃのひき肉フライ 果物(バナナ) | エネルギー 903kcal たんぱく質 P: 37.1g 脂質 F: 40.4g 食塩 3.9g | | | | | | | | |
| ごはん さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも | | ごはん さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも | | ごはん かたくり粉 油 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも | | ごはん じゃがいも マヨネーズ かたくり粉 油 小麦粉 | | ごはん 油 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 じゃがいも | | | | | | | | | |
| 牛乳 さきいか たまご みそ | | 牛乳 ハム ひじき 油揚げ わかめ メルルーサ みそ | | 牛乳 ハム ひじき 油揚げ わかめ メルルーサ みそ | | 牛乳 ハム とり肉 ヨーグルト たまご とうふ | | 牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ ハム | | | | | | | | | |
| コーン ズッキーニ ゴーヤ キャベツ 小松菜 にんじん しめじ ねぎ | | きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ プロッコリー トマト 小松菜 | | きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ プロッコリー トマト 小松菜 | | 枝豆 きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく にら にんじん | | パプリカ ピーマン にんじん ズッキーニ しょうが りんご キャベツ かぼちゃ にんにく トマト バナナ | | | | | | | | | |

★七夕と食べ物★

七夕の日は、年に一度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、裁縫など技芸上達を願う日です。(ほしいものをお願いする日ではありません。)

そして、七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、さといもの葉の上にとまっ

たしずくで墨をすり、筆で字を書くと字が上手になるといわれたり、織姫が機を織る様子から、そうめんを糸に見立てて食べたりします。

また天で仲良く暮らしていた二人が、天の瓜を間違えて割ってしまい、瓜からでた水があふれて天の川ができたというおはなしもあります。

