

7がっこんだてひょう

R3.7月
青木小学校

プールが始まり、いよいよ夏本番です。この時期は毎年プールの疲れと暑さのせいか、給食が残ってきてしまいがちです。この時期だからこそ、しっかり食べてほしいので、給食でもあの手、この手を使って食べてもらうように頭を悩ませています。夏バテをしないように、家では朝ごはんをしっかり食べてきましょう。夏休みまで後もう一息。朝ごはん、給食をしっかり食べて元気で1学期の締めくくりをしたいですね。

大ぎゅうにゅうはまいたちつきます

〈今日の目標〉

暑さに負けない食事をしよう

1日(木)
アップルパン
しよみおかのマリネ
いとかんてんサラダ
ミネストローネ
シトロン

2日(金)
ごはん
とりのさんぞく焼き
きりぼろいんヒ
ツナのごまあえ
とうふじり

5日(月)
ちゅうかおにわ
セサミスラッパ
かぶうサラダ
マーボー豆腐
くだもの

6日(火)
ホットドッグ
ちくわのマリネ
ワンタン汁
くだもの

七夕前立
7日(水)
ごはん
さかまぼこの
いそべあげ
だいにんの
ゆうぜんつけ
そうめんじり
てぐりたなはたゼリー

8日(木)
なっやまのピザトースト
シーフードマリネ
クラムチャウダー

9日(金)
ごはん
なっやまの
カレー
フライドチキン
ふくじんあえ

12日(月)
ごはん
しやもの
かわりあげ
いよかあえ
かじょうとうふ

13日(火)
ゴッパパン
さかなの
ハブ焼き
ドレッシングサラダ
ポークビーンズ

14日(水)
ごはん
げんきのでるレバー
じゃこサラダ
かきたまじり

4年生クイズ前立
15日(木)
まっちゃんあげパン
とりにくさばりに
ひじきサラダ
ABCスープ
くだもの

16日(金)
チキンライス
トマトチーズオムツ
かまぼこ
いんげん
サラダ
はくさい
スープ

夏バテ予防前立
19日(月)
わかめごはん
たいのココロあげ
いんじんサラダ
はるさめスープ

20日(火)
ゴッパパン
ズッキーニの
ツナソース付
イタリアンスープ
ぶたしゃぶサラダ

21日(水)
ぶたキムチどん
トマトときゅうりのサラダ
みそけんちんじり
くだもの

7/22(木) ~ 7/19(木)
夏休み

〈7月の
地蔵
参拜〉
エリンギ
玉ねぎ
ズッキーニ
はちまき
しじょう菜

給食週間(5日~9日)が始まります。
給食委員会で考えたクイズやマナーの確認をします。
毎日、給食を当たり前で食べることができるようになるためには、色々な人が関わっていることを知り、感謝しながらいただくとよいですね。



7月分 献立表

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	13歳* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	アップルパン	○	白身魚のマリネ ミネストローネ 糸寒天サラダ ミニトマト	牛乳、ほき、 ベーコン、チーズ 糸寒天	りんご、玉葱、にんじん パセリ、セロリー にんにく、トマト、 とうもろこし、キャベツ きゅうり、トマト	コッペパン、かたくり粉 油、じゃがいも バター、マカロニ ごま油、上白糖、ごま	596 kcal 24.5 g 20.3 g 2.3 g
2金	ご飯	○	鶏の山賊焼き 切り干し大根とツナの胡麻和え 豆腐汁	牛乳、鶏肉、まぐろ 豆腐、油揚げ、みそ	玉葱、にんじん りんご、切干しだいこん 水菜、もやし、ねぎ こまつな、エリンギ	米、三温糖、かたくり粉 米粉、油、上白糖 ごま	672 kcal 28.3 g 23.1 g 2.4 g
5月	中華おこわ	○	セサミフィッシュ 華風サラダ 麻婆豆腐 果物（メロン）	豚肉、牛乳、いわし ロースハム、豆腐 みそ	しょうが、しいたけ にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり にんにく、ねぎ、たけのこ 玉葱、メロン	米、もち米、油 上白糖、ごま油、ごま 三温糖、かたくり粉	524 kcal 27.0 g 20.3 g 2.7 g
6火	ホットドッグ	○	竹輪のマリネ ワンタン汁 果物（ブルーベリー）	荒挽きロングウインナー 牛乳、ちくわ ロースハム、豚肉 みそ	キャベツ、にんじん、 きゅうり、玉葱、もやし たけのこ、しいたけ しょうが、にら ブルーベリー	コッペパン、マーガリン 油、上白糖、ワンタン ごま油	639 kcal 26.9 g 30.5 g 4.1 g
7水	ご飯	○	笹かまぼこのいそべ揚げ 大根の友禅漬け そうめん汁 手作りセタゼリー	牛乳、笹かまぼこ 青のり、刻み昆布 マグロ（ツナ）うずら卵	きゅうり、だいこん にんじん、玉葱、しいたけ こまつな、パイン みかん	米、花衣、油、上白糖 ひやむぎ（乾） クールゼリーの素	739 kcal 24.4 g 16.4 g 3.4 g
8木	夏野菜の ピザトースト	○	シーフードマリネ クラムチャウダー	牛乳、ベーコン、いか あさり、エビ、クリーム チーズ	玉葱、なす、トマト ピーマン、きゅうり 紫たまねぎ、エリンギ にんじん、パセリ	食パン、油 上白糖、オリーブ油 じゃがいも、バター 米粉	664 kcal 27.2 g 26.6 g 3.8 g
9金	ご飯	○	夏野菜のカレー フライビーンズ 福神和え	牛乳、豚肉 スキムミルク、大豆 青のり	にんじん、玉葱、なす かぼちゃ、ズッキーニ ピーマン、にんにく、生姜 エリンギ、りんご、キャベツ きゅうり、だいこん	米、強化米、小麦粉、有塩 バター、かたくり粉、米油	660 kcal 22.9 g 19.0 g 1.8 g
12月	ご飯	○	ししゃもの変わりあげ 磯香和え 家常豆腐	牛乳、ししゃも チーズ、焼きのり 生揚げ、豚肉 みそ	にんじん、パセリ ほうれんそう、はくさい にんにく、しょうが、玉葱 たけのこ、しいたけ、にら	米、てんぷら粉 油、緑豆はるさめ 三温糖、かたくり粉	696 kcal 25.2 g 24.0 g 1.9 g
13火	コッペパン	○	魚のハーブ焼き ドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳、かじき ロースハム、大豆 豚肉、クリーム	キャベツ、にんじん きゅうり、玉葱 さやいんげん、パセリ	コッペパン、オリーブ油 油、上白糖、じゃがいも 三温糖	672 kcal 35.5 g 23.7 g 3.0 g
14水	ご飯	○	元気の出るレバー じゃこサラダ かきたま汁	牛乳、豚レバー 凍り豆腐、わかめ ちりめんじゃこ かまぼこ、たまご	にら、キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ、しいたけ えのきたけ、こまつな	米、かたくり粉 油、三温糖、ごま ごま油	674 kcal 32.8 g 21.0 g 2.5 g
15木	抹茶揚げパン	○	鶏肉さっぱり煮 ひじきサラダ ABCスープ 果物（冷みかん）	牛乳、鶏肉、ひじき かまぼこ、ベーコン	にんにく、しょうが にんじん、きゅうり とうもろこし、玉葱 キャベツ、みかん	コッペパン、油 グラニュー糖、三温糖 じゃがいも、上白糖 マカロニ	715 kcal 25.7 g 26.3 g 4.5 g
16金	チキンライス	○	トマトチーズオムレツ カミカミ大根サラダ 白菜スープ	鶏肉、牛乳、たまご チーズ、牛乳、いか 豚肉、えび	玉葱、にんじん、エリンギ えだまめ、トマト、だいこん きゅうり、しいたけ こまつな、はくさい、ねぎ	米、発芽玄米、油 ごま、三温糖	616 kcal 29.5 g 17.6 g 3.2 g
19月	わかめごはん	○	鯛のコロコロ揚げ 人参サラダ 春雨スープ	わかめ、牛乳、 まだい、青大豆 まぐろ、鶏肉	きゅうり、にんじん、玉葱 しいたけ、こまつな ねぎ	米、かたくり粉 油、三温糖 アーモンド、マロニー	707 kcal 25.0 g 24.1 g 2.9 g
20火	コッペパン	○	ズッキーニのツナソース焼き イタリアンスープ 豚しゃぶサラダ	牛乳、マグロ（ツナ） ベーコン、たまご チーズ、豚肉	ズッキーニ、玉葱 ピーマン、パセリ、にんじん えのきたけ、とうもろこし こまつな、きゅうり キャベツ、セロリー	コッペパン、マヨネーズ 油、パン粉、上白糖 ごま、ごま油	632 kcal 28.2 g 27.1 g 3.5 g
21水	豚キムチ丼	○	トマトときゅうりのサラダ みそけんちん汁 果物（プラム）	豚肉、牛乳、鶏肉 豆腐、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ 玉葱、はくさい、にら トマト、きゅうり、パセリ しそ葉、大根、にんじん ごぼう、プラム	精白米、しらたき 油、三温糖、ごま油 上白糖、つきこん	601 kcal 27.9 g 16.6 g 2.2 g

七夕
献立

4年生
リクエスト
献立

食べて
応援献立

7月22日～8月19日まで 夏休み

今年度も「食べて応援」地域内消費推進事業の県外版ということで愛媛県の実績を提供していただけることになりました。19日においしくいただきますよう。