

令和5年7月予定献立表

白岡市(小学校)

日	曜日	主な材料とその働き(アレルギー含む)				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	月	ごはん(のりのつくだに)	こめ	のりのつくだに		671	31.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ			
		ウィンナーとほうれんそうのソテー	あぶら	ウィンナー	ほうれんそう		
		いながじる	さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん		
4	火	ぶたキムチどん(ごはん)	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ いらにんじん だけのこ はくさいキムチ	650	31.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくパオズ②【小麦】		パオズ			
		わかめスープ	ごま ごまあぶら	わかめ とりにく とうふ なた	ねぎ にんじん		
		ひやっこ		ひやっこ			
5	水	ごはん	こめ			650	22.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃコロッケ【小麦】	あぶら かぼちゃコロッケ				
		さんしょくあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし にんじん		
		あぶらぶととうがんのにも【小麦】	じゃがいも ぶ さとう	とりにく	にんじん たまねぎ とうがん こんにゃく チンゲンサイ		
6	木	コッパン【小麦】	パン			655	24.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		やきそば【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン もやし キャベツ		
		フランクフルトのてっばんやき		フランクフルト			
		フルーツカクテル	ゼリー オレンジジュース		みかん パイン もも		
7	金	ひじきごはん	こめ さとう	とりにく ひじき	えだまめ にんじん	679	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが		
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく きゅうり キャベツ		
		たなばたじる【小麦】	トッポギ そうめん	とりにく なた	だいこん にんじん しいたけ オクラ ほうれんそう		
		たなばたゼリー	ゼリー				
10	月	ごはん	こめ			651	26.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポークしゅうまい②【小麦】		しゅうまい			
		くきわかめのナムル	ごまあぶら さとう	わかめ	もやし にんじん		
		マーボーとうふ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ だけのこ		

日	曜日	主な材料とその働き(アレルギー含む)				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
11	火	さとうあげパン【小麦】	パン さとう あぶら			645	17.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		ハム		
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト		
		れいとうみかん			みかん		
12	水	にしよくごはん(とりぞぼろ・コーン)	こめ さとう あぶら	とりにく	しょうが とうもろこし	656	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		あつやきたまご【卵】		あつやきたまご			
		もずくのみそしる	じゃがいも	みそ とうふ もずく	キャベツ ねぎ		
13	木	ごはん	こめ			614	25.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキのいそペフライ【小麦】	あぶら	ホキのいそペフライ			
		だいこんとベーコンのきんぴら	ごまあぶら さとう	ベーコン	だいこん こんにゃく にんじん		
		けんちんじる		とうふ とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく しいたけ チンゲンサイ		
14	金	ジャージャーめん【小麦】(ちゅうかめん)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	672	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		じゃがいものツナマヨネーズやき【乳】	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	まぐろ チーズ	たまねぎ エリンギ とうもろこし		
18	火	なつやさいカレー【小麦】(むぎごはん)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト	730	21.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		パンキンアンサンブルエッグ【卵】		パンキンアンサンブルエッグ			
		かいそうサラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		ぶどうゼリー	ゼリー				
					基準米質量	650	27.6
					平均米質量	661	26.2

- ◎ はしは、毎日持ってきてきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 7大アレルギー(卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに)については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を司る機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかえなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。