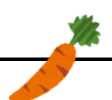




ひにち・ ようび	の み も の	こ ん だ て め い 主食・おかず	お も な ざ い り よ う						えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			ち・にく・ほねを つくるもとになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもと になる (みどり)		エネルギーのもと になる (き)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1 (水)	牛乳 🥛	メキシカンピラフ ひじきサラダ かぼちゃのポタージュ 	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ひじき	にんじん ピーマン パプリカ パセリ トマト かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ	あぶら バター	626 22.0 22.3 2.1
2 (木)	牛乳 🥛	☆ラッキーにんじんデー☆ セサミトースト こめこのマカロニグラタン ほうれんそうとたまごのスープ 	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ マッシュルーム	しょくパン マカロニ はちみつ こめこ でんぶん パンこ	あぶら バター ごま	657 25.8 28.7 2.0
3 (金)	牛乳 🥛	◎1年生：とうもろこしのかわむき むぎごはん あじのなんばんづけ じゃがいものみそしる とうもろこし 	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ レモン とうもろこし	こめ さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら	610 25.0 18.7 1.5
6 (月)	牛乳 🥛	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく むぎごはん あつあげのにも すいか ブロッコリーとツナのサラダ 	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ながねぎ たけのこ きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ すいか	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	675 27.0 22.9 2.0
7 (火)	牛乳 🥛	☆多たなばたきゅうしょく☆多 ちらしずし いかのてりやき そうめんじる てづくりたなばたゼリー 	とりにく いか かまぼこ なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たけのこ かんぴょう えだまめ しょうが ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ そうめん ゼリー あんにと豆腐	あぶら ごま	602 30.9 13.0 2.2
8 (水)	牛乳 🥛	※4,5年生：校外学習のため、給食なし。 ゆかりごはん いりどり ほうれんそうのごまあえ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たけのこ ごぼう もやし ゆかり	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	573 24.1 16.7 1.6
9 (木)	牛乳 🥛	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ ガーリックライス シェパードパイ コンソメスープ かぼちゃのおやき 	ぶたにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく コーン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら バター	692 22.7 19.4 2.1
10 (金)	ジョ ア	うぐいすきなこあげパン トマトミートローフ じゃがいものカレースープ ジョア (プレーン)	ぶたにく とりにく ぎゅうにく ベーコン たまご うぐいすきなこ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース にんにく	ツイストパン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	641 26.9 20.1 2.3
13 (月)	牛乳 🥛	☆7・8月のおたんじょうびきゅうしょく☆ からあげごはん もずくスープ てづくりいちごマフィン 	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	ながねぎ えのきたけ しょうが えだまめ いちご	こめ さとう おしむぎ でんぶん こむぎこ	あぶら ごま バター	768 27.0 29.1 2.1
14 (火)	牛乳 🥛	むぎごはん ぶたにくのバーベキューソース ひじきとツナのマリネ ちゅうかふうやさいスープ 	ぶたにく たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ながねぎ きゅうり しょうが にんにく レモン りんご	こめ さとう おしむぎ	あぶら ごま	625 26.2 22.7 2.1
15 (水)	牛乳 🥛	きりぼしそぼろどん いもだんごじる きゅうりのなんばんづけ 	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ しょうが にんにく きゅうり えだまめ きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	668 26.7 19.1 1.9
16 (木)	牛乳 🥛	☆きゅうしょくさいしゅうび☆ なつやさいカレー にんじんサラダ フルーツポンチ 	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン パイン みかん	たまねぎ なす ズッキーニ もも しょうが きゅうり にんにく りんご	こめ さとう おしむぎ ナタデココ サイダー ゼリー	あぶら	684 21.7 19.6 2.2

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆6月のラッキーさんは、3年 ○○さんでした。
7月6日(月)にリクエストしたものが出来ます。おたのしみに！



栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	651
たんばく質	26.8	25.5
脂質	18.1	21.0
食塩相当量	2.0	2.0

津田 仙と通信販売 ～とうもろこし～

みなさんは『通信販売』を知っていますか？通信販売は、家に居ながらにして、全国各地や世界からお買い物ができる、とても便利な仕組みです。

実は、この通信販売を日本で初めて行ったのが、佐倉出身の「津田 仙」だったのです。そして、初めての通信販売で売ったもの、それが「とうもろこしの種」でした。

津田仙は、全国の農家の人たち向けに、当時出回っていた日本産のとうもろこしよりも大きい実がなるアメリカ産のとうもろこしの種を、通信販売しました。その後、この仕組みを使って、西洋野菜の種や苗を日本全国に広めました。このようにして、日本の農業を発展させていったのです。今、こうしておいしいとうもろこしが食べられるのも、津田仙先生のおかげなのかもしれませんね。



1日のはじまりは朝ごはんから！

朝ごはんは元気のスイッチをいれよう！

- 頭のスイッチ！ 勉強に集中できる
- 体のスイッチ！ 活動する力になる
- おなかのスイッチ！ スッキリ気持ちよく

- 朝食を食べていない人は？
⇒おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何か一つでも口にする事から♪
- 朝食を食べている人は？
⇒よりよい朝食にするために『朝ベジ（朝ごはんにベジタブル）』にチャレンジ♪

できることから少しずつ♪毎日の積み重ねが元気な体と心をつくります！

今月の本からとびだすごちそう給食

○7月9日(木)実施予定

『ぐりとぐらとすみれちゃん』から、
かぼちゃのおやきを出します。ぐりとぐらとすみれ
ちゃんが、大きくなりっぱな「すみれかぼちゃ」で
作ったかぼちゃ料理の一つです。
当日は、旬の弥富産の九重栗かぼちゃ
を皮ごとつぶして作ります。食感も
たのしんで食べてみてください。

