

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる				
1	金	キムチチャーハン	こめ、おしむぎ、あぶら ごまあぶら	ぶたひきにく、たまご	とうぼんじゃん、ながねぎ キムチ		559	21.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★あげシューマイ	(こむぎこ、でんぷん、さとう) あぶら	(とりにく、ぶたにく)	(たまねぎ、しょうが)				
		とりにくときゅうりのちゅうかあえ	さんおんとう、ごまあぶら	ささみ	きゅうり、にんじん、セロリ ながねぎ、しょうが				
		はるさめたっぷりスープ	はるさめ、ごまあぶら	ぶたにく、とりがら	にんじん、ながねぎ、チンゲンサイ、えのきだけ				
4	月	4年1組の★★さんからのおすすめレシピ						598	22.5
		しおやきそば	ちゅうかめん、あぶら	ぶたにく、ちくわ あおりの	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		♪★えだまめのつつみあげ	はるまきのかわ、こむぎこ、さんおんとう あぶら	むきえび	えだまめ、ほししいたけ				
		サンラータン	かたくりこ	とりむねにく、たまご、とうふ とりがら	にんじん、しいたけ、たけのこ みつば				
		レモンソーダゼリー	(みずあめ、さとう)		(レモンかじゅう、りんごかじゅう)				
5	火	★げんまいわかめごはん	こめ、はつがげんまい	わかめ			617	27.0	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		トロあじのフライ&キャベツ	あぶら、こむぎこ パンこ	トロあじ	きゃべつ、きゅうり にんじん				
		なすとかぼちゃのみそしる		あぶらあげ、みそ かつおぶし	なす、かぼちゃ みょうが、ながねぎ				
6	水	5年生林間学校 ◆1年&たんぼぼ◆給食はありません◆お弁当を持たせてください。						613	20.0
		★ピザドック	コッパンスライス(こむぎこ) オリーブオイル	ソーセージ、ベーコン チーズ	たまねぎ、ピーマン、ホールトマト トマトピューレ				
		りんごジュース			(りんごかじゅう)				
		♥サーモンチャウダー	じゃがいも、こむぎこ、あぶら バター、なまクリーム	さけ、ぎゅうにゅう とりがら	にんじん、たまねぎ、セロリ パセリ、フロッコリー、クリームコーン				
7	木	5年生林間学校 ◆2年&3年◆給食はありません◆お弁当を持たせてください。★たなばたこんだて★ ♪給食試食会♪						602	22.0
		うなちらし	こめ、しょうはくとう あぶら、さんおんとう	うなぎ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ れんこん、さやえんどう				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃがいものごますあえ	しょうはくとう、ねりごま じゃがいも		こまつな、にんじん いとこんにやく				
		たなばたそうめんじる	☆ふ、そうめん	とりにく、かつおぶし	オクラ				
		シユワシユワミックス	サイダー		みかん、もも、パイン、ナタデココ				
8	金	5年生 林間学校						607	26.8
		★むぎごはん	こめ、おしむぎ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さけのしおやき		さけ					
		あげなすといんげんのみそいため	あぶら、さんおんとう	ぶたひきにく、みそ	なす、いんげん				
		なめこのちゅうふうスープ	かたくりこ、ごまあぶら	いとかもほこ、たまご かつおぶし	なめこ、チンゲンサイ えのきだけ、ながねぎ				

♪お知らせ♪ 美女木小学校のホームページに給食通信を載せています。どうぞ、ご覧ください。→11日以降は裏にあります。→

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士 よねやま(栄養事務室TEL421-1445)までご相談ください。

★★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。★★

♥献立表の♥マークのある料理には、★にんじんや♥にんじんが入っています。当たった人はいいことあるかも

♪献立表の♪マークのある料理は、5月の給食だよりで募集した『ご家庭のおすすめレシピ』です。

給食にアレンジして登場します。応募くださったみなさん、ありがとうございました。

まだまだ募集中です♪よろしくお祈りします。



6月21日1年生とたんぼぼさんがとうもろこしの皮むきをしました。(6月30日予定していた2年生グリーンピースのさやとりは天候不順による食材の不足により次年度くりこしにします)

お手伝いありがとうございました。体験を通して、『野菜』を喜んで食べてくれます。

みんなのからだは
なにでできている?

人の体は、『食べ物』からつくられています。だれも、ガソリンや、機械油で動いている人はいませんね。ですから、子どもたちには、『自分の体をつくるもとは目の前の食べ物なんだ』ということを知らせてください。

今現在の食べ方がどのようなものであったとしても、すぐに病気になることはありません。でも、『食べ方』や、『食べ物』で未来の自分たちの体は決まるのです。『食べ物』の働きを知って、パワーをいただきましょう。

今月の目標

7月の目標：食品の働きをしり、バランスよく食べよう。

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる				
11	月	なすなんばんうどん	うどん、あぶら、さんおんとう	とりにく、あぶらあげ かつおぶし	なす、しめじ ながねぎ、こまつな		623	22.5	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃがまるくん	じゃがいも、あぶら かたくりこ	チーズ、たまご					
		ヨーグルト	(さとう)	(にゅうせいひん)					
12	火	★ちゃめし	こめ、はつがげんまい				593	24.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★さばのたつたあげ	(さんおんとう、こむぎこ) あぶら	さば					
		さんしょくナムル	さんおんとう、こまあぶら、あぶら		もやし、きゅうり、にんじん				
		きんしたまごいり ごもくスープ くだもの	ピーファン	きんしたまご、ぶたにく とりがら	ほうれんそう、ほししいたけ にんじん プラム				
13	水	♡ 1年2組の☆☆さんからのおすすめレシピ					604	24.6	
		ツイストパン	(こむぎこ、さとう、ショートニング)	(だっしふんにゅう)					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		♪サーモンの ポテトやき	じゃがいも、バター なまクリーム、パンこ	サーモン、ぎゅうにゅう	パセリ				
		ほうれんそうのサラダ	さんおんとう、あぶら		ほうれんそう、きゅうり、コーン				
ふわふわたまごスープ		チーズ、たまご とりがら	ホールトマト、にんじん パセリ						
14	木	★げんまいわかめごはん	こめ、はつがげんまい	わかめ			610	22.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★イカのちゅうかいため	かたくりこ、こまあぶら あぶら、さんおんとう	イカ うすらたまご	にんじん、たけのこ、きゃべつ、もやし さやえんどう、きくらげ、にんにく しょうが、とうぼんじゃん				
		やさいたっぷり みそしる	さつまいも、あぶら	ぶたにく、とうふ、みそ かつおぶし	ごぼう、だいこん、にんじん こんにゃく、ながねぎ				
		くだもの			パイン				
15	金	*ふるさとこんだて* かながわけん*					681	20.5	
		♥★よこすか かいぐんカレー	こめ、おしむぎ、あぶら、こむぎこ じゃがいも、はちみつ、チャツネ	ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ トマトピューレ、ホールトマト				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		だいこんサラダ	さんおんとう、オリーブオイル		だいこん、きゃべつ、にんじん きゅうり				
		ピーチゼリーボンチ	じょうはくとう	かんてん	はくとう、パイン、みかん				
18	月	海の日							
19	火	★むぎごはん	こめ、おしむぎ				606	26.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★じゃあじゃんどうふ	あぶら、さんおんとう こまあぶら	あつあげ、ぶたにく みそ	にんじん、たけのこ、ながねぎ ほししいたけ、さやいんげん、しょうが				
		とうもろこしの ちゅうかスープ	かたくりこ	とりひきにく、たまご とりがら	しょうが、クリームコーン コーン、チンゲンサイ				
くだもの			すいか						
20	水	きゅうしょく さいしゅうび					675	22.2	
		おたのしみこんだて	こめ		ほしぶどう				
				ぎゅうにゅう					
			かたくりこ、こむぎこ、あぶら	とりにく	にんにく、パセリ、たまねぎ				
			オリーブオイル、はちみつ		にんにく、たまねぎ、ホールトマト、なす スッキーニ、ピーマン、あかピーマン				
				とりにく、とりがら	にんじん、レタス、たもぎだけ				
(れんにゅう、バター、みずあめ)	(だっしふんにゅう、らんおう)								

♪おしらせ♪ 美女木小学校のホームページに給食通信を載せています。どうぞ、ご覧ください。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、
学校栄養士 よねやま(栄養事務室TEL421-1445)までご相談ください。

♥献立表の♥マークのある料理には、
★にんじんや♥にんじんが入っています。
当たった人はいいことあるかも……

★★よくかんで栄養吸収!!
★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。★★

