



平成30年7月のこんだて



★7月2日(月)と7月31日(火)は給食費と教材費の引き落とし日です。ご承知おきください。

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価		
							kcal	g	
2	月		*はいがごはん *家常豆腐 *五目春雨	ぶたにく、みそ、 ★なまあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 くずこ、はるさめ、 こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、しょうが、たけのこ ほししいたけ、にんにく、ねぎ、 コーン、きゅうり、もやし、 こたますいか	671	24.7	
3	火		*はいがごはん *ゆで枝豆	★とうふ、とびうお、みそ、 ★あぶらあげ、しらすぼし、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、こめこ、 くろざとう、さんおんとう、 こめあぶら、★ずりこま	こねぎ、にんじん、たけのこ、 しょうが、えだまめ、きゅうり	599	30.6	
4	水		*もろこしごはん *いかしゅうまい	ぶたひきにく、★いか、 ぶたにく、★あぶらあげ、 みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、 ☆シューマイのかわ、でんぶん、 こんにやく、じゃがいも、 ★ごま、★ごまあぶら	にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ しょうが、ごぼう、だいこん、	608	28.0	
★☆☆☆☆ 第5回 たなばた給食です。 あらかじめ選んだランチを食べます。 ★☆☆☆☆									
5	木		☆☆☆おいひめランチ☆☆☆ *わかめご飯*まぐろとチーズの包み揚げ*七夕汁 *蒸しとうもろこし *東京牛乳ジェラード	めかじき、とりにく、 かまぼこ、★ぎゅうにゅう、 わかめ、★チーズ、 東京牛乳ジェラード	はいがまい、☆こむぎこ、 ☆はるまきのかわ、 こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、 とうもろこし、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	717	32.5	
			★★★ひこぼしランチ★★★ *わかめご飯 *フライドチキン *七夕汁 *蒸しとうもろこし *ブルーベリーシャーベット	とりにく、かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、さんおんとう、 でんぶん、こめこ、あぶら ブルーベリーシャーベット、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、こまつな、しょうが、 にんにく、とうもろこし、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	704	28.5	
6	金		*ハムエッグパン *きゅうりのオイル漬け *コーンチャウダー	4年社会科見学 ハム、★たまご、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう、★チーズ、 ★なまクリーム	パン、さんおんとう、 じゃがいも、☆こむぎこ、 こめあぶら、★バター、 ノンエッグマヨネーズ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 にんにく、セロリー、クリームコーン	650	25.5	
9	月		*タコライス *ゴーヤチャンプルー	沖縄の郷土料理 ぶたひきにく、★だいず、 ★たまご、ぶたにく、 ★とうふ、★ぎゅうにゅう、 ★チーズ	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、でんぶん、 こめあぶら、★ごまあぶら	トマト、にんじん、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、ゴーヤ、 ほししいたけ、もやし、ハインアッブル	684	28.6	
10	火		*梅じゃこ飯 *お好みバーグ	★どさんこ汁 ぶたひきにく、★だいず、 ぶたにく、かつおぶし、みそ、 ★ぎゅうにゅう、あおのり、 ちりめんじゃこ	はいがまい、もちこめ、 こめこパンコ、こめこ、 さんおんとう、はちみつ、 じゃがいも、こめあぶら、 ★ごま、★バター	にんじん、うめぼし、えだまめ、 たまねぎ、キャベツ、コーン、 べにしょうが、えのきたけ	678	31.6	
11	水		*冷やしラーメン *うずら煮卵	山形の名物料理 *お菓子な目玉焼き	やきぶた、★うずらたまご、 ★ぎゅうにゅう、かんでん、 ★カルピス	☆ラーメン、さんおんとう、 ★ごまあぶら、こめあぶら	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、もも	599	27.5
12	木		*カレードッグ *ポテトフライ	3年社会科見学 *ミネストローネ	ぶたひきにく、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう、あおのり	コッペパン、こめこ、 じゃがいも、☆ほしパス タ、こめあぶら	にんじん、トマト、にんにく、 たまねぎ、セロリー、ズッキーニ	650	21.5
13	金		*鮭ちらし寿司 *豆腐の味噌田楽	*とうがん汁	★あぶらあげ、さけ、 ★たまご、★なまあげ、 みそ、とりにく、のり、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、 さとう、さんおんとう、 でんぶん、こめあぶら、 ★ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな、 かんぴょう、ほししいたけ、 たけのこ、にんにく、まいたけ、 しょうが、とうがん	632	29.2
17	火		*チャーハン *棒ぎょうざ	*わかめスープ	やきぶた、なると、とりにく、 ぶたひきにく、★とうふ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、 ☆ぎょうざのかわ、でんぶん ★ごまあぶら、こめあぶら、 ★ごま	にんじん、にら、にんにく、 しょうが、ねぎ、ほししいたけ、 キャベツ、えのきたけ	623	23.4
18	水		ミルクコーヒー *セーフアン *ぐるくんの唐揚げ *冬瓜と人参のシリシリ	沖縄の郷土料理	ぶたにく、★たまご、 ぐるくん、まぐろ、のり、 ミルクコーヒー	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、でんぶん、 こめあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たかなづけ、あさつき、 ほししいたけ、たけのこ、 しょうが、とうがん	615	30.3
19	木		*夏野菜のカレーライス *キャベツのあっさりあえ	*すいか	ぶたにく、かつおぶし、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、☆こむぎこ、 ざらめ、さんおんとう、 こめあぶら、★バター、 ★ごま	にんじん、トマト、かぼちゃ、 こまつな、にんにく、しょうが、 たまねぎ、なす、キャベツ、 すいか	715	22.5
20	金		*盛岡じゃじゃ麺 *蒸しとうもろこし	*サイダージュレ	山形の郷土料理 みそ、ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう、 パールアガー	☆うどん、さんおんとう、 くずこ、こんにやく、 こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にんにく、しょうが、 ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、 たまねぎ、きゅうり、レモン とうもろこし、パイン、みかん、	601	23.3

織姫ランチを選んだ人7月の平均	646	27.8
彦星ランチを選んだ人7月の平均	645	27.0

7月2日(月)と7月31日(火)は教材費と給食費の引き落とし日です。

今年度から給食費と教材費をあわせて引き落とすので、合計の金額が口座にないと引き落としができません。ご注意ください。

詳細な金額については、学年便りを参照して下さい。なお引き落とし金額に手数料が1回につき10円かかります。ご了承下さい。

水分補給
どんなものを飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーの取りすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合には少量にしましょう。

甘い飲み物 とりすぎ注意

清涼飲料の糖分量

