



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I栄養 - kcal	タンパク質 g
1	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる ちくわのこうみあげ きんぴら	牛乳 ふたにく あぶらあげ ちくわ とりにく さつまあげ	うどん こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう	なす たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう れんこん だいこん こんにゃく	617	30.4
2	木	ごはん	牛乳	あつあげのごもくに さいのくになっとう ゆうがおのごまあえ	牛乳 なまあげ ふたにく だいす	ごはん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん ほうれんそう こまつな かんぴょう もやし	638	30.0
3	金	くろパン	牛乳	ポテトとトマトのベーコンに チキンナゲット② はなやさいサラダ	牛乳 ベーコン ふたにく とりにく おから	パン じゃがいも さとう こむぎこ バター あぶら こめこ でんぷん	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが	635	25.5
6	月	ごはん	牛乳	ユッケジャンスープ あじのかぼすソース チョレギサラダ	牛乳 ふたにく とうふ たまご あじ わかめ のり	ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	にんじん しいたけ もやし たけのこ ねぎ なら ほうれんそう にんにく かぼす キャベツ きゅうり	608	26.0
7	火	わかめごはん	牛乳	たなばたじる とりにくのからあげ② あまのがわサラダ たなばたゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ とりにく とうにゅう	ごはん こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ねぎ にんじん しいたけ だいすもやし きゅうり とうもろこし レモン メロン	623	24.0
8	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ もずくのちゅうかサラダ (しおちゅうかドレッシング) こくとうカップケーキ	牛乳 ふたにく もずく とうにゅう	めん あぶら ごま こむぎこ さとう でんぷん	キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ メンマ にんにく しょうが きゅうり だいすもやし とうもろこし	618	23.9
9	木	ごはん	牛乳	スタミナとんじる ソースカツ いそかあえ	牛乳 ふたにく とうふ とりにく のり	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく にんにく ほうれんそう キャベツ もやし	612	25.8
10	金	こどもパン	牛乳	コーンポタージュ マヒマヒフライ (タルタルソース) フックャロサラダ	牛乳 ベーコン しいら	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう パンこ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ ブロッコリー にんじん ねぎ ピクルス パセリ	609	23.8
13	月	ごはん	牛乳	みそワタンスープ ぎょうざロール チンジャオロース	牛乳 とりにく ふたにく だいすこ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう でんぷん パンこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら しょうが にんにく ピーマン たけのこ ねぎ	645	26.7
14	火	ごはん	牛乳	チキンカレー きゅうりのふくじんづけあえ かたぬきチーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん しそ	593	22.6

※ごはん、パンの製造工場においては、卵、乳、ごまを含む製品を製造しています。  
※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

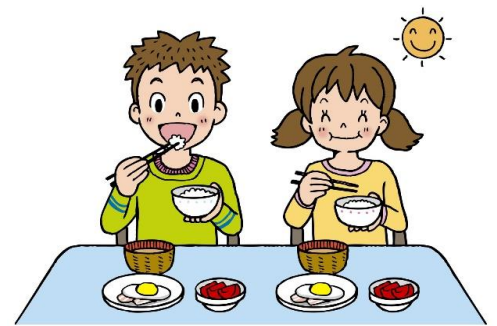
使用している「胡瓜」と「玉葱」は、吉田地区の有機栽培に取り組む農家さんが作ったものです。

## 朝ごはんを食べよう！

朝起きるのが遅い、食べる時間がないなどの理由で朝ごはんを食べない人がいますが、朝ごはんを食べることはとても大切だと言われています。それはなぜでしょうか？

脳は寝ているときも休みなく働いているので、朝起きたときはエネルギーが足りない状態になっています。そこで朝ごはんを食べないとエネルギーが補給されないため集中力がなくなったり、イライラしたりします。

集中力をもって勉強できるように、イライラしないで仲良くできるように、毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。



## 7月7日は「七夕」です。

中国から伝わった「七夕」のお話を紹介します。

むかし、恋人同士になったわし座のひこ星と、こと座のおりひめ星は遊んでばかりいて仕事をしませんでした。ふたりは、天の帝王によって天の川の兩岸に引きはなされてしまいました。

そんなふたりは、年に1回「七夕」の夜だけ会うことをゆるされたのです。年にたった1回しか会えないのに雨がふると天の川の水が増えてしまい、会えなくなるそうです。

今年は星空が見えるでしょうか。ふたりが出会えるといいですね♪

給食では、7日に「七夕汁」「天の川サラダ」「七夕ゼリー」が出ます。

秩父地方は旧暦なので、8月7日に「七夕」をする家も多いです。



