



7月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 正しいマナーでたべよう



令和7年度 宇美町立宇美小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち (ようび)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		きいろ	あか	みどり		
		ねつやちからのもとになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
1 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			608	25.7
	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	かぼちゃ もやし ねぎ		
	あじのしおやき		あじ			
	きりぼしだいこんのソースいため	あぶら	ベーコン	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
2 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			585	21.3
	さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし)	にんじん ごぼう こんにやく みずな しいたけ しょうが		
	ハンバーグてりやきソースかけ	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ りんご		
	こふきいも	じゃがいも				
3 (木)	ねじりパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		588	24.4
	なつやさいのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん スツキーニ パプリカ ピーマン トマト にんにく		
	グリーンサラダ	さとう あぶら オリーブオイル		ブロッコリー きゅうり アスパラガス		
	ミルク	ミルク				
4 (金)	わかめごはん	こめ むぎ さとう みずあめ	わかめ		612	19.6
	とりにくととうふのすましじる	あぶら	とりにく かまぼこ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ にんじん みつば		
	レンコンのごまムニエル	こむぎこ あぶら ごま		れんこん にんにく		
	れいとうみかん			みかん		
7 (月)	ちらしずし	こめ さとう あぶら	とりにく こんぶ(だし)	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ	671	19.2
	ごはんようきんしたまご	さとう でんぷん あぶら	たまご			
	うおそうめんじる	ふ でんぷん さとう みずあめ あぶら	いとより とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ		
	ほしがたコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ		
	たなばたゼリー	さとう みずあめ でんぷん	とうにゅう かんてん	レモン メロン		
##	むぎごはん	こめ むぎ			596	23.5
	ジャージャンとうふ	さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいち あかだしみそ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ しょうが にんにく		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	キャベツ きゅうり		
9 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			600	22.7
	とうがんのすましじる	パンこ さとう でんぷん ラード	とりにく かまぼこ とうふ だいち わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ キャベツ しょうが とうがん ねぎ		
	いわしのうめのかあげ	あぶら こむぎこ パンこ こめこ	いわし	うめぼし		
	がめに	さといも あぶら さとう	とりにく	れんこん にんじん こんにやく いんげん しいたけ しょうが		

※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

