

曜日	こんだてめい	おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
1 木	ぶたにくのまぜごはん ちくわのにしょくあげ アーサーじる わらびもち	牛乳 ぶたにく こんぶ ちくわ あおのり あおさ とうふ みそ	にんじん ねぎ だいこん しめじ たまねぎ	こめ ごま あぶら こむぎこ でんぷん わらびもち	きょうとりよりこんだて 郷土料理献立 おきなわけん 「沖縄県」 ※リクエストきゅうしょく 「ちくわのにしょくあげ」
2 金	ピビンバ ちゅうかスープ ひとくちみかんゼリー	牛乳 ぎゅうにく みそ たまご わかめ ベーコン とうふ	ねぎ だいずもやし ほうれんそう にんじん はくさい だけのこ えのきたけ たまねぎ みかんゼリー (みかん)	こめ さとう あぶら みかんゼリー (さとう)	※リクエストきゅうしょく 「ピビンバ」 「きる」 さわらは、はしてきりましょう
5 月	さわらのごうみやき キャベツとちんげんさいのあますあえ おやこに	牛乳 さわら とりにく ちくわ たまご	しょうが ねぎ キャベツ ちんげんさい にんじん たまねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも	「おはし チャレンジ」
6 火	カレーうどん だいぼとじのあまがらめ そくせきづけ	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ しらすほしだいず	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ ちんげんさい しいたけ きゅうり キャベツ たくあんづけ	しらたまうどん さとう でんぷん あぶら ごま	じもと おうえんきゅうしょく 地元応援給食
7 水	おほしさまハンバーグ ゆでやさしい どうめんじる たなばたタルト	牛乳 ハンバーグ(とりにく、ぶたにく) わかめ かまぼこ	ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ キャベツ にんじん こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぷん そうめん たなばたタルト	しちせき せつく こんだて 七夕の節句献立
8 木	なごやコーチンのていやくとんぶり きゅうりのかおりづけ ぶたにく ひとくちぶどうゼリー	牛乳 とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ きゅうり だいこん こんにやく えのきたけ ごぼう ねぎ ぶどうゼリー(ぶどう)	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ぶどうゼリー(さとう)	じもと おうえんきゅうしょく 地元応援給食
9 金	えだまめコロッケ きんぴらごぼう せんぎりだいこんのみそしる	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	えだまめコロッケ(えだまめ、たまねぎ) だいこんのは ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう	こめ えだまめコロッケ(じゃがいも) あぶら さとう	
12 月	まぐろのマリアソースあえ ひじきのいために とうがんじる	牛乳 まぐろ ひじき ぶたにく はんぺん とりにく かまぼこ あぶらあげ	しょうが とうもろこし えだまめ とうがん にんじん しいたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
13 火	ミートソースのペンネ コールスローサラダ あいちの いちごゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり パイナップル もも レモン いちごゼリー(いちご)	りんごパン ペンネ あぶら マヨネーズ いちごゼリー(さとう) さとう	こんげつのおさかな 「いわし」
14 水	いわしのうめに マカロニサラダ なつやすみのみそしる ぶじさんゼリー	牛乳 いわしのうめに(いわし) ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	いわしのうめに(あかし、うめ) にんじん きゅうり かぼちゃ なす たまねぎ	こめ マカロニ マヨネーズ ぶじさんゼリー(さとう)	「おさかな チャレンジ」 ※リクエストきゅうしょく 「ぶじさんゼリー」
15 木	チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ おかしなめだまやき	牛乳 ぎゅうにく わかめ えび かにかまぼこ たまご 牛乳	ピーマン だけのこ しょうが きくらげ たまねぎ ねぎ もも	こめ でんぷん さとう あぶら はるさめ ゼリーのもも	
16 金	なごやコーチンとじゃがいもの のしおふり こまつなのごまあえ けんちんじる れいどうみかん	牛乳 とりにく あおのり とうふ	しょうが こまつな もやし だいこん ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ みかん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら ごま さとう	じもと おうえんきゅうしょく 地元応援給食 ※リクエストきゅうしょく 「れいどうみかん」
19 月	チキンカレー ツナサラダ セレクトデザート ①シャーベット(ソーダ) ②シャーベット(ぶどう) ③アイスクリーム	牛乳 とりにく ツナ ③アイスクリーム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ①シャーベット(ソーダ) ②シャーベット(ぶどう)	セレクト給食

※地元応援給食: 今月のしらす干し(碧南市)と名古屋コーチンは無償提供していただきました。 ※献立は都合により変更する場合があります。
(今月の平均栄養価) エネルギー628kcal、たんぱく質17.2%、脂質27.4% ※小学校中学年を基準としています。

給食レシピ ♪ きゅうりのかおりづけ

7月8日(木)の給食レシピです。昆布茶が味のポイントです。

材料(5人分):
 きゅうり.....2本
 昆布茶.....小さじ1~2
 ごま油.....適量
 ごま.....小さじ1

作り方:
 ① きゅうりを5mm幅の半月切にし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2~3分加熱する。
 ② ①の粗熱が取れたら、クッキングペーパーやふきんで絞る。
 ③ 別の容器に②と昆布茶とごま油とごまを加え冷蔵庫で1時間くらい冷やす。

地元応援給食

今月は、碧南市のしらす干しと名古屋コーチンを無償提供していただきました。これは、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者などを応援するための国の事業です。会食ができなく給食の楽しみが少なくなってしまった皆さんを応援する意味もあります。感謝をしていただきます。