



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値kcal	たんぱく質g
1	水	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 竹輪の香味揚げ② きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 鶏肉 さつま揚げ	うどん 小麦粉 でん粉 ごま 油 砂糖	茄子 玉葱 人参 椎茸 ごぼう れんこん 大根 こんにゃく	805	39.3
2	木	ごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 彩の国なっとう 夕顔のごま和え	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆	ごはん 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 筍 いんげん ほうれん草 小松菜 かんぴょう もやし	840	38.1
3	金	黒パン	牛乳	ポテトとトマトのベーコン煮 チキンナゲット② 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 おから	パン ジャガ芋 砂糖 小麦粉 バター 油 米粉 でん粉	玉葱 人参 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 生姜	791	30.2
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 豚肉 豆腐 たまご あじ わかめ のり	ごはん 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	人参 椎茸 もやし 筍 葱 にら ほうれん草 にんにく かぼす キャベツ 胡瓜	787	31.6
7	火	わかめごはん	牛乳	七夕汁 鶏肉の唐揚げ③ 天の川サラダ 七夕ゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉 豆乳	ごはん 小麦粉 春雨 油 ごま油 砂糖 でん粉	葱 人参 椎茸 大豆もやし 胡瓜 とうもろこし レモン メロン	825	31.1
8	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ もずくの中中華サラダ（塩中華ドレッシング） 黒糖カップケーキ	牛乳 豚肉 もずく 豆乳	めん 油 ごま 小麦粉 砂糖 でん粉	キャベツ もやし 葱 人参 木耳 メンマ にんにく 生姜 大豆もやし 胡瓜 とうもろこし	752	28.7
9	木	ごはん	牛乳	スタミナ豚汁 ソースカツ 磯香和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 のり	ごはん ジャガ芋 ごま油 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく にんにく ほうれん草 キャベツ もやし	830	33.4
10	金	子供パン	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 ジャガ芋 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉	玉葱 とうもろこし キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 枝豆 人参 葱 ピクルス パセリ	818	30.8
13	月	ごはん	牛乳	味噌ワタンスープ 餃子ロール チンジャオロース	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆粉	ごはん 小麦粉 油 ごま油 ジャガ芋 砂糖 でん粉 パン粉	キャベツ もやし 玉葱 人参 にら 生姜 にんにく ピーマン 筍 葱	810	32.8
14	火	ごはん	牛乳	チキンカレー きゅうりの福神漬和え 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ 大根 茄子 れんこん しそ	771	27.6
15	水	コッペパン	牛乳	ABCスープ フライドポテト スラッピージョー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	パン 小麦粉 油 ジャガ芋 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく	802	29.6

※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。
◆給食に関係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。

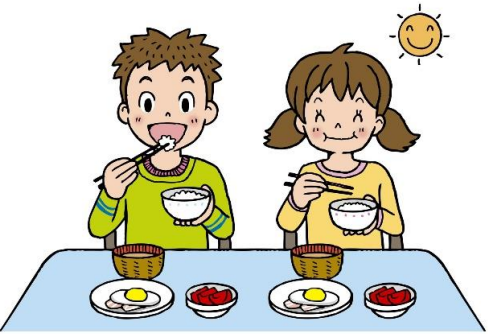
使用している「胡瓜」と「玉葱」は、吉田地区の有機栽培に取り組む農家さんが作ったものです。

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？

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で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。

