



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	木	<愛媛県宇和島産真鯛使用> ごはん ぎゅうにゅう 宇和島産まだいのちゅうかあんかけ にくだんごスープ プラム	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たい ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが こまつな もやし ほししいたけ プラム	658	26.7
2	金	<パンにサンドして食べよう①~②> せわりコッペパン ぎゅうにゅう ①ポイルドウインナーソーセージ ②キャベツのカレーソテー いんげんまめのミルクスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ いんげんまめ チーズ	キャベツ パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし	690	25.3
5	月	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき ピリからきゅうり サンラータン だいちりりこぎかな	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ だいちり いりこ	きゅうり にんじん テンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	665	24.3
6	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのしそふうみやき ひじきのいりに なめこじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいちり あぶらあげ とうふ	だいちりもやし にんじん さやいんげん なめこ だいこん ねぶかねぎ	575	24.7
7	水	<たなばたこんだて> しょくパン いちごジャム&マーガリン ぎゅうにゅう ハンバーグ(たなばたふうソース) たなばたうーめんスープ ゼリー	パン ジャム マーガリン うーめん ふ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん オクラ たまねぎ しめじ こねぎ	679	22.5
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげととりにくのみそに キムチスープ れいとうみかん	ごはん おおむぎ さとも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが にら だいこん ねぶかねぎ だいちりもやし きくらげ はくさい みかん	655	23.9
9	金	<北海道産ほたて使用> 小ツイストパン しょうゆラーメン ほたてかいばしらフライ…2コ(ソース) やさいソテー	パン ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく ほたて ベーコン	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ もやし めんま とうもろこし しょうが にんにく こまつな キャベツ	635	23.5
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ベーコンとズッキーニのソテー れいとうみかん	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが えだまめ トマト(缶) ズッキーニ パプリカ とうもろこし みかん	673	21.0
13	火	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいちりのごまみそからめ くきわかめのいためもの ひきなじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ だいちり くきわかめ あぶらあげ	しょうが えだまめ めんま とうもろこし にんにく にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ	705	26.1
14	水	しろしょくパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースがけ ウインナーとじゃがいものソテー はるさめスープ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナーソーセージ	レモン パセリ にんじん こまつな はくさい もやし ほししいたけ	714	29.3
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバふうソテー わかめとうずらたまごのスープ すいか	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うずらたまご とうふ	にんじん にら だいちりもやし にんにく しょうが えのきたけ ねぶかねぎ テンゲンサイ すいか	612	22.4
16	金	<世界の味めぐり：イタリア> こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう イタリアンカツレツ スパゲッティジェノベーゼ ミネストローネ	パン こめこ パンこ あぶら スパゲッティ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ パセリ バジル にんにく にんじん プロッコリー キャベツ	642	32.4

今月の給食目標  
生活と健康について考えよう

\* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。  
 \* はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。  
 \* 献立内容は、変更することがあります。



本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
 ・エネルギー 650 kcal  
 ・たんぱく質 21.1~32.5 g

**愛媛県宇和島産真鯛と北海道産ほたて  
が登場します！！**

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う影響により食材の消費・流通が停滞し、販売する手段のなくなった農林水産物等について支援するため、国の補助金を活用し学校給食で提供する取り組みをします。仙台市では7月、学校給食に真鯛とほたてを使用します。袋原小は7/1に真鯛、7/9にほたての献立を取り入れています！！

**七夕について**

7月7日は七夕です。一年に一度ひこぼしとおりひめが出会う物語は有名ですね。給食では、星形のハンバーグに特製ソース、おりひめの糸にあやかした「たなばたうーめんスープ」、「デザート」を予定しています。お楽しみに！



～お知らせ～  
 7/16(金)・・・夏休み前の給食最終日  
 給食当番児童は、給食着を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけを  
 よろしく願います。

8/27(金)・・・夏休み明けの給食開始日  
 はしやスプーン、ランチマットを忘れずに持ってきてましょう！