

日	献立	黄	赤	緑	エネルギー(kcal)	はし	
曜日	献立	牛乳	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	
2月	えだまめごはん あじのたつたあげ スッキーニと かぼちゃのみそしる		こめ あぶら あぶら	ちりめんじゃこ あじ あぶらあげ とうふ	えだまめ たまねぎ スッキーニ かぼちゃ さやいんげん	616 27.6	
3日	ぶたキムチどん (はくはん)		あぶら さとう こめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい キムチ にら ねぎ	577	
4日	かいそうサラダ		さとう あぶら こま	かいそうミックス	だいこん きゅうり コーン	21.9	
5日	ジャージャーめん ホットちゅうかめん)		あぶら さとう ホットちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にら	648	
6日	ゴーヤのからあげ		あぶら	だいず	ゴーヤ かぼちゃ	26.4	
7日	はくはん じゃがいもとりにくの さっぱり		こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん	602	
8日	おひたし すいか				こまつな もやし キャベツ コーン すいか	24.2	
9日	てまきずし(すめし) (のり、きゅうり、たまご、 うめ、マンダイたつた)		こめ あぶら	のり たまご マンダイ	きゅうり うめ	583	
10日	たなばたじる 七夕ゼリー		そうめん	とうふ	にんじん だいこん オクラ ゼリー	22.1	
11日	はくはん すぶた		こめ あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	595	
12日	とうがんにいりコーンスープ			たまご	にんじん たまねぎ とうがん しめじ コーン	23.9	
13日	ココア揚げパン じゃがいものスープに アーモンドサラダ		こどもパン あぶら さとう アーモンド さとう	とりにく ベーコン	じゃがいも たまねぎ にんじん コーン だいこん こまつな マッシュルーム キャベツ きゅうり	610 24.3	
14日	タコライス (はくはん) ポイルレタス もずくスープ		あぶら さとう こめ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト レタス キャベツ たまねぎ にんじん えのき	560 23.7	
15日	シーフードピラフ カレイフライ		こめ バター あぶら あぶら こむぎこ	ベーコン えび いか カレイ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	580	
16日	こまつなとわかめのサラダ		あぶら さとう	わかめ	キャベツ こまつな きゅうり コーン	27.3	
17日	こどもパン ホキのレモンソース		こどもパン あぶら さとう	ホキ	レモン	610	
18日	とうもろこし やさいスープ		あぶら	ウインナー	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう じゃがいも	24	
19日	ナン なつやさいカレー		ナン あぶら じゃがいも ルウ	ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリ にんじん トマト かぼちゃ なす ピーマン	570	
20日	えだまめとひじきの サラダ		さとう あぶら	ひじき	だいこん きゅうり にんじん えだまめ	23.1	
21日	ミートソーススパゲッティ さわやかサラダ		バター スパゲッティ あぶら だい いず	チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ なつみかん	620	
22日	お楽しみデザート		デザート			22.5	

11日：沖縄県の郷土料理(タコライス)

7月7日は七夕です☆

七夕は7月7日の夜、年に一度だけ空で会える彦星と織姫の伝説にあやかり、織姫が織物などの手習いごとにとっても長けた女性だったことから、針仕事やお習字など技芸の上達を願う日です。七夕には、笹に願い事を書いた5色の短冊を飾りつけ、そうめんを食べる風習もあります。これは織姫が機を織ることから、そうめんがその糸に似ているから食べるのだという説や、もともと七夕の発祥の地、中国では「索餅(さくべい)」という、小麦粉をこねて縄のように伸ばし、ねじって揚げたお菓子をお供えしたのが、日本に伝わった後そうめんに変わったという説もあります。