

日(曜)	献立名	牛乳	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
			あか		みどり		きいろ		
			さかな・にく・たまご・まめ	かいどう・ござかな・ぎゅうにゅう	色のこいやさい	色のうすいやさい・くだもの	こくもつ・いも・さとう	あぶら	エネルギー (kcal)
1(金)	ごはん にくどうふ いそかあえ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ しらたき ねぎ	こめ さとう	あぶら	556 25.4
4(月)	わかめごはん こまいフライ みそしる		こまいフライ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	こめ じゃがいも	ごま あぶら	558 20.1
5(火)	やまがたしよくパン じゃがいものトマトに ひじきのマリネ ブルーベリージャム		ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ほしひじき	にんじん トマト グリーンピース にんじん	ブルーベリー たまねぎ きゅうり だいこん	しよくパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	563 20.7
6(水)	わかめうどん だいすござかなのからあげ ゆかりあえ		とりにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	たけのこ きゅうり ねぎ しいたけ キャベツ	じこなうどん でんぶん さとう	あぶら	584 27.3
7(木)	てまきすし たなばたじる		のり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん	すめし ふ そうめん	あぶら	562 21.6
8(金)	コーンピラフ ししゃもフリッター さわやかサラダ		ハム ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ みかん とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	565 20.3
11(月)	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	しょうが しいたけ ねぎ きゅうり たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	557 22.5
12(火)	ソフトフランスパン ラタトゥイユ		ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう	なす 黄ピーマン トマト	ズッキーニ たまねぎ 赤ピーマン	ソフトフランスパン	あぶら オリーブオイル	586 39.0
13(水)	ぶたキムチどん かいそうサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん はくさいキムチ にら	しょうが ねぎ たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	535 21.3
14(木)	ごはん うましおにくじゃが ごますあえ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	しょうが たまねぎ しらたき きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	562 19.0
15(金)	なつやさいカレー コールスローサラダ れいとうみかん		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト なす 青ピーマン	しょうが かぼちゃ たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし アップルソース きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	588 18.5

※都合により献立を多少変更することがありますので、ご了承ください。 ※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。 ※お箸には必ず名前を明記し、毎日持参してください。

## 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で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「素餅(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たのが、日本に伝わった後そうめんになったという説もあります。