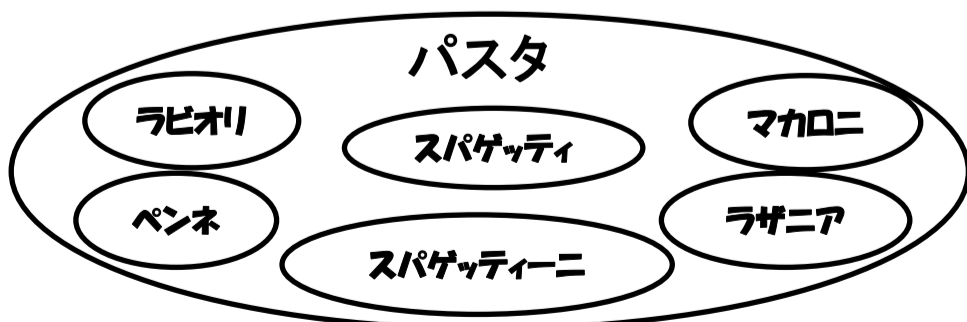


				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
1日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			5日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			パン	あっぷるばん	1こ		○		
	ジャーマンポテト	ベーコン	10g	○				トマトソースペンネ	ペンネ	50g		○		
		ういんなー	30g	○					しお	0.2g				
		おろしにんにく	1g		○				ぶたひきにく	40g	○			
		あぶら	2g		○				おろしにんにく	1g				○
		たまねぎ	40g		○				おりーぶおいる	1g		○		
		じゃがいも	50g		○				たまねぎ	70g				○
		しめじ	30g		○				せろりー	2g				○
		しろわいん	1.5g		○				ぴーまん	15g				○
エネルギー 770kcal							エネルギー 749kcal							
たんぱく質 22.1g							たんぱく質 28.7g							
脂質 29.8g							脂質 21.9g							
	ひじきのマヨネーズサラダ	ひじき	4g	○				ピクルス	せろりー	15g				
		たまねぎ	20g		○				だいこん	20g				
		きゅうり	15g		○				きいろぱぷりか	5g				
		にんじん	10g		○				あかぱぷりか	5g				
		こーん	3.5g		○				きゅうり	15g				
		しお	0.1g						にんじん	15g				
		こしょう	0.02g						わいんびねがー	5.5g				
		こいくちしょうゆ	1g						さとう	2.8g				
		さとう	0.5g		○									
		まよねーず	7g		○									
2日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			6日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	鶏ごぼうの炊き込みごはん	はいがまい	75g		○			ごはん	はいがまい	95g		○		
		ごぼう	5g			○			豚肉とひじきの炒め物	ぶたにく	40g	○		
		しめじ	10g			○				しお	0.3g			
		とりにく	15g		○					あぶら	1g			
		にんじん	10g		○					あぶらあげ	10g	○		
		あぶらあげ	10g		○					ひじき	5g	○		
		みりん	2g			○				にんじん	30g			○
		こいくちしょうゆ	8g			○				たまねぎ	60g			○
		さけ	2g			○				こまつな	5g			○
エネルギー 715kcal							エネルギー 748kcal							
たんぱく質 29.2g							たんぱく質 27.7g							
脂質 23.6g							脂質 20.4g							
	豚肉と厚揚げの味噌煮	ぶたにく	30g	○				さつまいものみそ汁	さつまいも	20g			○	
		あぶら	0.5g		○				ごぼう	5g			○	
		あつあげ	30g		○				たまねぎ	20g			○	
		おろしにんにく	0.6g			○			はねぎ	5g			○	
		おろししょうが	0.6g			○			あかみそ	6g			○	
		たまねぎ	50g			○			しろみそ	7g			○	
		きゃべつ	40g			○			かつおだし	0.9g			○	
		はねぎ	3g			○			かつおこんぶだし	0.2g			○	
		さけ	5g			○								
		さとう	1.5g		○									
		こいくちしょうゆ	2g			○								
		あかみそ	8g		○									
		かつおこんぶだし	0.5g		○									
		ごまあぶら	1g		○									
	デザート	ますかつとぜりー	1こ											

「パスタ」と「スパゲッティ」は同じ??

パスタは小麦粉を練って作るイタリア発祥の麺類の総称です。

ですので、スパゲッティはパスタという大きな集団の中の一つです。



(主なパスタの種類)

- ・スパゲッティ: 円形の断面を持つ細長いパスタ。太さ1.8mm前後
- ・スパゲッティーニ: スパゲッティより細い。太さ1.6mm-1.7mm
- ・マカロニ: 円筒状の直径2-5mmの短いパスタ。
- ・ペンネ: ペン先のように斜めに切られた筒状の短いパスタ。

7/5(月)の給食「トマトソースペンネ」!!

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
7日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(月)	ジョア	じょあ ぶれーん	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			ベジタブル	はいがまい	100g		○		
	星のハンバーグ	はんぱーぐ	80g					ぎょうざカレー	おろしにんにく	1g			○	
		たまねぎ	5g			○				おろししょうが	1g			○
		まっしゅるーむ	5g			○				あぶら	1g			○
		とまとけちやつぷ	7.5g							じゃがいも	30g		○	
		うすたーそーす	13.5g							たまねぎ	60g			○
		こしょう	0.1g							にんじん	25g			○
		ぱせり	0.1g							さやいんげん	6g			○
		七タそうめん汁	あぶらあげ	2.5g	○					かぼちゃ	15g			○
		おくら	5g					えりんぎ	15g			○		
		だいこん	30g					きゃべつ	30g			○		
		にんじん	10g					かれーるう	17g					
		はくさい	45g					とまとけちやつぷ	1g					
		ほししいたけ	1g					こいくちしょうゆ	1g					
		かつおだし	1.1g					とりがらん	2.5g					
		こんぶだし	0.5g					りんごじゃむ	2g					
		かつおこんぶだし	0.3g					こしょう	0.1g					
		うすくちしょうゆ	6g					ぎょうざ	5こ					
		しお	0.6g											
		そうめん	10g			○								
	デザート	たなばたゼリー	1こ											
8日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			13日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○		
	鱈の照り焼き	ぶり	80g		○			船場汁	さば	40g		○		
		さけ	1g						あぶらあげ	5g		○		
		しお	0.5g						だいこん	50g			○	
		こいくちしょうゆ	3g						にんじん	30g			○	
		みりん	2g						ごぼう	5g			○	
		さとう	1.5g			○			はくさい	50g			○	
		かたくりこ	0.4g						はねぎ	2g			○	
		厚揚げとキャベツのみそ煮	あつあげ	25g	○				こんぶだし	1g			○	
		きゃべつ	30g				かつおだし	1.1g			○			
		じゃがいも	20g				さけ	5g						
		たまねぎ	20g				しお	0.6g						
		にんじん	10g				うすくちしょうゆ	5g						
		えのきだけ	15g				キャベツと玉葱のツナマヨ和え	きゃべつ	30g			○		
		こまつな	5g					たまねぎ	20g			○		
		あかみそ	10g					さやいんげん	5.5g			○		
		かつおだし	1.1g					つな	3g			○		
		かつおこんぶだし	0.5g			○		ねりごま	0.9g			○		
								こいくちしょうゆ	1.5g					
								まよねーず	6g			○		
9日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<p>おおさかふ きょうどりょうり せんばじる</p> <p>大阪府 郷土料理「船場汁」</p> <p>せんばじる</p> <p>船場汁とは…</p> <p>おおさかし せんばふきん むかし しょうにん まち ゆうめい おお みせ なら</p> <p>大阪市の船場付近は、昔から商人の町として有名で、多くのお店が並んで</p> <p>いました。この船場で働いていた人達が食べていた汁が、船場汁です。</p> <p>しょうにん いえ しゅじん しおさば み ぶぶん た さば</p> <p>商人の家では、主人だけが塩鯖の美味しい身の部分を食べており、鯖のア</p> <p>ラ(頭や骨など)が残っていました。アラ(頭や骨など)を捨てるのはもった</p> <p>いないということで、アラから出汁をとり、大根を入れただけの質素な汁が</p> <p>かんが しょうや はたらひと た せんじん た もの たいせつ</p> <p>考えられ、商家で働く人に食べさせていました。先人の食べ物を大切にす</p> <p>こころ くふう う りょうり ひと ていきょう こと かんが つく</p> <p>る心と工夫により生まれた料理です。人に提供する事を考えて作っていな</p> <p>かったので、決しておいしいものではありませんでした。給食の船場汁はお</p> <p>いく つく</p> <p>いしく作っておりますので安心して下さい。</p>							
	パン	はにーぼんず	1こ		○									
	スパイシーチキン	とりももにく	90g		○									
		さけ	2g											
		しお	0.65g											
		こしょう	0.03g											
		おろしにんにく	1g			○								
		かれーこ	1g											
		あぶら	1g			○								
		添え野菜	きゃべつ	25g										○
		にんじん	5g			○								
		しお	0.1g			○								
		あぶら	0.3g			○								
	コーンスープ	はくさい	30g			○								
		しめじ	20g			○								
		たまねぎ	30g			○								
		こーん	10.5g			○								
		こしょう	0.02g			○								
		ぼたーじゅのもと	9g											
		とうにゅう	30g											
		こんそめ	0.1g											
		ぱせり	0.02g			○								

7/12(月)は北海道の名物メニュー「ぎょうざカレー」!!

北海道では、カレーに餃子をトッピングして食べるお店が人気です。

ぜひトッピングにチャレンジしてみてください。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。

※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

		あか	き	みどり			あか	き	みどり	
14日 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		16日 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	
	パン	こっぺぱん	1こ		○	ごはん	はいがまい	95g	○	
エネルギー 744kcal たんぱく質 33.0g 脂質 34.7g	チキンナゲット	ちきんなげつと	80g		○	チキン南蛮	とりむねにく	90g	○	
		じゃがいも	30g		○		おろししょうが	1g		
		しお	0.1g				おろしにんにく	1g	○	
		あおのり	0.02g				しお	0.4g		
		けちやつぶ&ますた一ど	8g				こしょう	0.1g		
		ラトウイユ	ペーこん	20g	○		こむぎこ	10g	○	
			おろしにんにく	1g		○	かたくりこ	5g	○	
			おりーぶおいる	2g		○	あぶら	6.3g	○	
			たまねぎ	60g		○	こいくちしょうゆ	4g		
			にんじん	30g		○	す	6g		
			きゃべつ	50g		○	さとう	4g	○	
			ずっきーに	10g		○	たまねぎ	10g	○	
			なす	10g		○	ぴーまん	5g	○	
			しめじ	20g		○	たるたるそーす(こぶくろ)	12g		
			とまとぴゅーれ	12g		○	具だくさん	きゃべつ	50g	○
			とまとけちやつぶ	10g		○	中華スープ	もやし	30g	○
			しろわいん	1.5g		○		ちんげんさい	25g	○
			こんそめ	1g		○		にんじん	20g	○
		しお	0.3g		○		きくらげ	1g	○	
		こしょう	0.1g		○		ごまあぶら	0.8g	○	
		さとう	1.5g		○		しお	0.2g	○	
		ぱせり	0.02g		○		こしょう	0.1g	○	
15日 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		19日 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	
	ごはん	はいがまい	95g		○	サバサンド	ばたーろーる	2こ	○	
お盆 エネルギー 735kcal たんぱく質 25.5g 脂質 11.3g	豆腐ハンバーグ	とうふはんぱーぐ	100g		○		さば	80g	○	
		だいこんおろし	17g		○		おろしにんにく	1g	○	
		おおば	0.9g		○		おりーぶおいる	1g	○	
		みりん	1.7g		○		しお	0.6g	○	
		す	1.7g		○		こしょう	0.1g	○	
		うすくちしょうゆ	3g		○		たまねぎ	10g	○	
		具だくさんみそ汁	あぶらあげ	2.5g	○		きゃべつ	20g	○	
			たまねぎ	30g		○	しお	0.2g	○	
			きゃべつ	20g		○	れもんかじゅう	0.5g	○	
			にんじん	15g		○	あぶら	0.5g	○	
			かぼちゃ	20g		○	まよねーず(こぶくろ)	12g	○	
			じゃがいも	20g		○	コンソメスープ	たまねぎ	40g	○
			はねぎ	3g		○		せろりー	5g	○
			かつおだし	1.1g		○		おりーぶおいる	0.5g	○
			かつおこんぶだし	0.6g		○		しお	0.2g	○
			あかみそ	10g	○	○		きゃべつ	30g	○
					○	○		にんじん	12g	○
					○	○		こーん	7g	○
				○	○		まっしゅるーむ	8g	○	
				○	○		こんそめ	0.8g	○	
				○	○		こしょう	0.1g	○	
				○	○		ぱせり	0.05g	○	
				○	○	デザート	よーぐるど	1こ	○	

7/19(月)一学期最後の給食は… トルコのイスタンブール名物「サバサンド」!

ヨーロッパの東部にあるトルコという国では、首都イスタンブールの名物料理

として「サバサンド」が有名です。パンに焼いたサバと玉葱などの野菜を

挟んで食べるシンプルなメニューです。サバとパン?という人もいると

思いますが、この相性抜群の組み合わせを一度味わってみてください。

(作り方)

- 1 パンに玉葱とキャベツを挟む。
- 2 さらに焼いたサバを挟む
- 3 お好みでマヨネーズをかける

お盆とは…

お盆とは、一年に一度ご先祖様の魂を家にお迎えして、ともにひととき

過ごして、ご冥福をお祈りし、供養するという日本古来の習わしです。

お盆の時期は地域により異なります。

- 1 東京、横浜、静岡、沖縄など…7月15日
- 2 その他の地域 …8月15日

お盆では殺生が禁じられているので、大豆や野菜をメインにした献立になつております。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

～七夕特集～

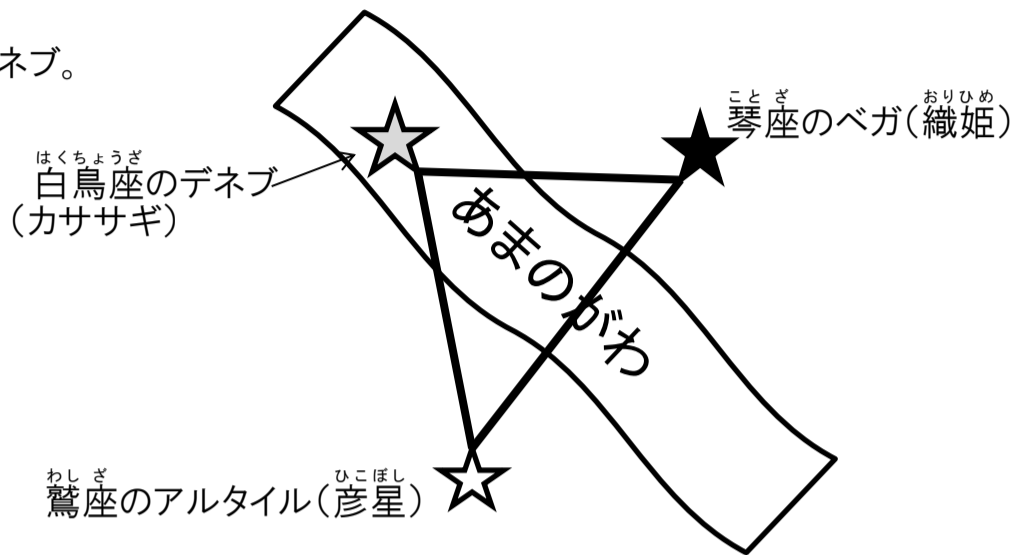
◆七夕にまつわるロマンチックな星物語◆

<キャスト>

- ・織姫…機織り(布を織る事)の名手。琴座のベガ。
- ・彦星…働きもの牛使い。鷲座のアルタイル。
- ・天帝…織姫の父親
- ・カササギ…織姫と彦星の橋渡し役の鳥。白鳥座のデネブ。

<星座の位置関係>

舞台は真夏の東の空です。
三つの星を「夏の大三角形」といいます。



<ストーリー①出会い>

天の川の西岸に織姫という姫君が住んでいました。織姫は、機織りが得意で、美しい布を父親である天帝に贈って喜ばせていました。天帝は、年頃の織姫にふさわしい人を紹介しました。その人は、天の川の東側に住んでいる働きもの牛使い、彦星でした。二人はすぐに意気投合し、結婚しました。

<ストーリー③再会>

悲しみに明けくれる織姫と彦星。天帝は、そんな二人を不憫に思い、特別に七月七日だけは二人の再会を許しました。しかし、二人の間には大きな天の川が流れています。そこで天帝は、二人が会えるようにする為、カササギに命を下し、二人を運ぶように指示しました。こうして織姫と彦星はカササギの翼に乗って、天の川を渡り、年に一度の逢瀬を過ごす事になりました。

<ストーリー②別れ>

結婚した織姫と彦星は幸せな時を過ごしていました。しかし、あまりにも仲が良すぎた為、二人は働かなくなりました。それを見かけた天帝は、このままでは二人は駄目になると考え、天の川を隔てて二人を離れ離れにしまいました。

◆七夕の由来◆

日本の伝統行事の一つ七夕は、中国から伝わった行事と、日本古来の行事が混じり合って生まれたものです。

中国の行事「乞巧奠」

中国では、織姫と彦星の逢瀬を祝う行事「乞巧奠」が催されるようになりました。「乞」願う、「巧」は上達する、「奠」はまつるという意味で、織姫のように機織りが上手くなるように、ひいては様々な手習い事が上達するように願いました。そして、「乞巧奠」が奈良時代の遣唐使により日本に伝えられ、宮中行事として取り入れられるようになりました。

日本の行事「棚機」

日本では、機で織った布を祖先の霊や神に奉げたり、税として納めたりしていました。お盆に先立ち、乙女たちは、祖先の霊を迎える為、水辺の機屋にこもって穢れを払い、機を織るという行事が行われました。水の上棚を作って、機を織るという事から「棚機」と呼ばれました。



やがて、中国の行事「乞巧奠」と日本の行事「棚機」とが交じり合い、現在のような形に変化していきました。そして、7月7日の夕方を(しちせき)と呼ばれていたものが、棚機(たなばた)にちなんで七夕(たなばた)という読み方に変わっていきました。