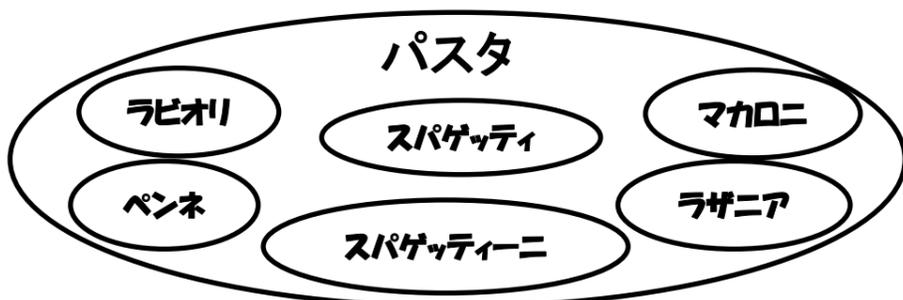


				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
1日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			5日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			パン	あっぷるばん	1こ		○		
	ジャーマンポテト	ベーコン	10g	○				トマトソースペンネ	ペンネ	50g		○		
		ういんなー	30g	○					しお	0.2g				
		おろしにんにく	1g		○				ぶたひきにく	40g	○			
		あぶら	2g		○				おろしにんにく	1g			○	
		たまねぎ	40g		○				おりーぶおいる	1g		○		
		じゃがいも	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	○										
		たまねぎ	20g		○									
		きゅうり	15g		○									
		にんじん	10g		○									
		こーん	3.5g		○									
		しお	0.1g											
		こしょう	0.02g											
		こいくちしょうゆ	1g											
		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	○										
		あぶら	0.5g		○									
		あつあげ	30g		○									
		おろしにんにく	0.6g											
		おろししょうが	0.6g											
		たまねぎ	50g											
		きゃべつ	40g											
		はねぎ	3g											
		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	ジョア	じょあ ぶれーん	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○		(月)	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○		(火)	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 大阪府 郷土料理「船場汁」</p> <p>せんばじる 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 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 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 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 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 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 考えられ、商家で働く人に食べさせていました。先人の食べ物大切にす 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 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 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	○					
	パン	こっぺぱん	1こ		○				
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			○			
		じゃがいも	30g			○			
		しお	0.1g						
		あおのり	0.02g						
		けちやつぶ&ますた一ど	8g						
		ラトウイユ	ペーこん	20g	○				
		おろしにんにく	1g			○			
		おりーぶおいる	2g			○			
		たまねぎ	60g			○			
		にんじん	30g			○			
		きゃべつ	50g			○			
		ずっきーに	10g			○			
		なす	10g			○			
		しめじ	20g			○			
		とまとぴゅーれ	12g			○			
		とまとけちやつぶ	10g			○			
		しろわいん	1.5g			○			
		こんそめ	1g			○			
		しお	0.3g			○			
	こしょう	0.1g			○				
	さとう	1.5g			○				
	ぱせり	0.02g			○				
15日 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g			○			
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			○			
		だいこんおろし	17g			○			
		おおば	0.9g			○			
		みりん	1.7g			○			
		す	1.7g			○			
		うすくちしょうゆ	3g			○			
	具だくさんみそ汁	あぶらあげ	2.5g			○			
		たまねぎ	30g			○			
		きゃべつ	20g			○			
		にんじん	15g			○			
		かぼちゃ	20g			○			
		じゃがいも	20g			○			
		はねぎ	3g			○			
かつおだし	1.1g			○					
かつおこんぶだし	0.6g			○					
あかみそ	10g			○					
16日 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g			○			
エネルギー 823kcal たんぱく質 37.0g 脂質 25.9g	チキン南蛮	とりむねにく	90g			○			
		おろししょうが	1g			○			
		おろしにんにく	1g			○			
		しお	0.4g			○			
		こしょう	0.1g			○			
		こむぎこ	10g			○			
		かたくりこ	5g			○			
		あぶら	6.3g			○			
		こいくちしょうゆ	4g			○			
		す	6g			○			
		さとう	4g			○			
		たまねぎ	10g			○			
	ぴーまん	5g			○				
	たるたるそーす(こぶくろ)	12g			○				
	具だくさん中華スープ	きゃべつ	50g			○			
		もやし	30g			○			
		ちんげんさい	25g			○			
		にんじん	20g			○			
		きくらげ	1g			○			
		ごまあぶら	0.8g			○			
しお		0.2g			○				
こしょう		0.1g			○				
こいくちしょうゆ	2g			○					
ちゅうかあじ	1.5g			○					
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			○			
お盆 エネルギー 751kcal たんぱく質 35.0g 脂質 40.7g	サバサンド	ばたーろーる	2こ			○			
		さば	80g			○			
		おろしにんにく	1g			○			
		おりーぶおいる	1g			○			
		しお	0.6g			○			
		こしょう	0.1g			○			
		たまねぎ	10g			○			
		きゃべつ	20g			○			
		しお	0.2g			○			
		れもんかじゅう	0.5g			○			
		あぶら	0.5g			○			
		まよねーず(こぶくろ)	12g			○			
	コンソメスープ	たまねぎ	40g			○			
		せろりー	5g			○			
		おりーぶおいる	0.5g			○			
		しお	0.2g			○			
		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	よーぐると	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～

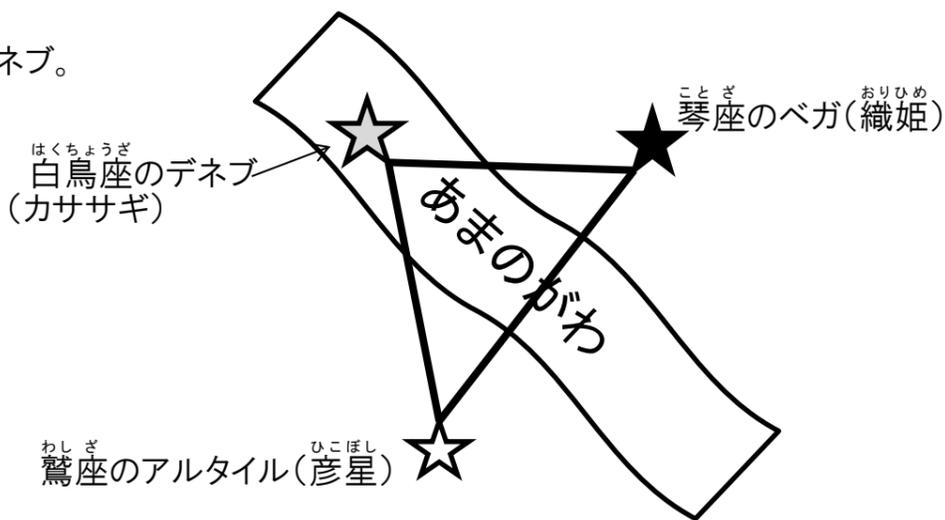
◆七夕にまつわるロマンチックな星物語◆

<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◆

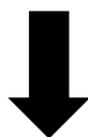
日本の伝統行事の一つ七夕は、中国から伝わった行事と、日本古来の行事が混じり合って生まれたものです。

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。