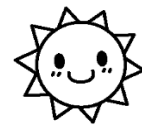


# こんだてよていひょう



平成29年7月

七葉共同調理場(中)

日曜	こんだて					血や肉や骨をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	備考
	主食	主菜	副菜	汁物	飲み物 デザート	あかいろのたべもの	みどりいろのたべもの	きいろのたべもの		
3月	ごはん	ホイコーロー	ピリからきゅうり	とうふとたまねぎのみそしる	牛乳	ぶたにく とうふ うすあげ わかめ 牛乳	ながねぎ キャベツ ピーマン きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら ごま	799 33.9	
4火	えびドリア (むぎごはん)	フルーツいり サラダ			牛乳	えび チーズ 牛乳 なまクリーム あおだいず	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり なつみかん パイン	こめ むぎ バター さとう あぶら ホワイトルウ	830 28.7	七葉中 給食なし
5水	横割り ごま丸パン	たらフライ タルタルソース	アスパラ サラダ	ミネスト ローネ	牛乳	タラ ウィナー だいず チーズ 牛乳	アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー トマト パセリ	パン ごま あぶら じゃがいも マカロニ	924 37.1	七葉中 給食なし
6木	ごはん	さばの てりやき	アーモンド いりおひたし	みそ けんちん じる	牛乳	さば とうふ 牛乳	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん つきこん	こめ アーモンド さとう じゃがいも	820 37.1	
7金	ちらし ずし	たちうおの ごまあげ	いそかあえ	たなばた そうめん じる	牛乳 デザート	たちうお のり ぶたにく かまぼこ 牛乳	にんじん こまつな もやし ごぼう しいたけ たけのこ オクラ	こめ あぶら さとう ゼリー	887 33.8	
10月	マーボーどん (むぎごはん)	えだまめ サラダ			牛乳 ヨーグルト	ぶたにく とうふ 牛乳 ヨーグルト	にんじん しいたけ たけのこ なら ながねぎ えだまめ コーン きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごま	842 33.9	
11火	ごはん	ししゃも フリッター	アスパラの ごまみそ あえ	じゃがいもと かぼちゃの そぼろに	牛乳	ししゃも とりにく なまあげ 牛乳	アスパラガス にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	952 33.7	
12水	ソフト めん	中のみ オムレツ	レモン ドレッシング サラダ	ベスカトーレ	牛乳	いか えび あさり ベーコン 牛乳 チーズ	マッシュルーム たまねぎ セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん	ソフトめん バター あぶら	839 40.3	
13木	ごはん	いわしの につけ	なすの みそいため	にらたま じる	牛乳	いわし ぶたにく とうふ たまご 牛乳	なす たまねぎ ピーマン なら えのきたけ にんじん	こめ あぶら じゃがいも	850 39.3	
14金	なつやさいカレー (むぎごはん)	こんにやく サラダ	フルーツ カクテル		牛乳	ぶたにく チーズ 牛乳	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん えだまめ きゅうり キャベツ もも トマトこんにやく パイン みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	928 26	
18火	ごはん	さばの みそに	こんぶあえ	なつの こにもん	牛乳	さば こんぶ とりにく ほたて 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり オクラ しいたけ たけのこ ごぼう	こめ じゃがいも	849 40	加治川中 3年なし
19水	パイン チップ パン	とりにくの ハーブやき	なつやさいの ラタトゥイユ	コンソメ スープ	牛乳	とりにく ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ トマト なす ズッキーニ かぼちゃ さやいんげん にんじん マッシュルーム パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも	839 36.4	加治川中 最終日
20木	ごはん	チンジャオ ロースー	くきわかめの ちゅうかあえ	ワンタン スープ	牛乳	ぶたにく くきわかめ なると 牛乳	ながねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり キャベツ にんじん メンマ しいたけ チンゲンさい	こめ あぶら さとう ワンタンの皮	752 32.1	加治川小 最終日
21金	ちゅうか ふう まぜ ごはん	あつあげの チャンプル		もずくじる	牛乳	なまあげ もずく 牛乳	もやし なら チンゲンさい にんじん えのきたけ ながねぎ	こめ あぶら じゃがいも	853 32.3	七葉小 最終日
24月	ごはん	チーズの つつみあげ	カレー もやし	たまご コーン スープ	牛乳	チーズ ウィナー たまご 牛乳	アスパラガス もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ	823 28.2	七葉中 最終日

※ 献立は諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

## ☆七夕のおはなし☆

七夕は、中国でのお話で、農作業の時期をつかさどる牛飼いの彦星と、針仕事をつかさどる機織りの織姫が恋人同士で、仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様が反省させるためにふたりの仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったというお話です。

この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。みなさんはどんな願い事がありますか？

給食では七夕にちなんだ献立にしました。



## 今月の新発田産 (↑太字で表示してあります)

米、きゅうり、たまねぎ、アスパラガス、パセリ、トマト、かぼちゃ、じゃがいも、なす、オクラ、とうふ、生揚げ、うす揚げ、小松菜、つきこん

### <給食最終日>

- 七葉小学校・・・7月21日(金)
- 加治川小学校・・・7月20日(木)
- 七葉中学校・・・7月24日(月)
- 加治川中学校・・・7月19日(水)

\* 最終日にデザートがつきます。お楽しみに！

