

7月給食だよ!

旭川市立近文第一小学校

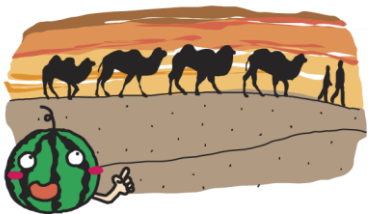
<献立の説明> ・1日(火)の野菜コロッケは、パンにはさんで食べるとおいしいです。 ・3日(木)の塩昆布きゅうりは、夏においしいきゅうりを使った料理です。 ・17日(木)の「深川めし」は東京の郷土料理です。盛り付けたごはんの上にあさりの入った具をかけ、上にきざみのりをのせていただきます。	1日(火) 608kcal	2日(水) 627kcal	3日(木) 601kcal	4日(金) 664kcal
	◆食パン ●牛乳 ▲海の幸のピリ辛スープ ●野菜コロッケ ★温野菜のソース和え	◆ごはん ●牛乳 ▲すいとん汁 ●さんぴらごぼう	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐とベーコンの中華煮 ●塩昆布きゅうり ★果物(グレープフルーツ)	◆ごはん ●牛乳 ▲開花煮 ●にしんのしょうが煮
	▲あさり えび いか 豆腐 人参 もやし 長葱 にら みそ 砂糖 胡麻油 胡麻 ●じゃが芋 砂糖 パン粉 人参 玉葱 コーン グリンピース 小麦粉 油 ★キャベツ	▲白玉粉 小麦粉 脱脂粉乳 大根 人参 鶏肉 長葱 油揚げ ●ごぼう 人参 さつま揚げ こんにゃく 胡麻 油 砂糖	▲豆腐 ベーコン 人参 長葱 椎茸 枝豆 砂糖 油 米粉 胡麻油 ●きゅうり 塩昆布 ★グレープフルーツ	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 鶏卵 こんにゃく グリンピース 油 砂糖 ●にしん 砂糖 しょうが 昆布
7日(月) 659kcal	8日(火) 625kcal	9日(水) 658kcal	10日(木) 642kcal	11日(金) 636kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★洋なしミックス	◆ごはん ●牛乳 ▲チャップスイ ●焼き餃子(2個) ★果物(オレンジ)	◆ごはん ●牛乳 ▲五目煮 ●さばのみそ煮	◆米粉小バターパン ●牛乳 ▲スパゲティナポリタン ●オムレツ ★枝豆 ♥アーモンド	◆ごはん ●牛乳 ▲茎わかめのみそ汁 ●チンゲン菜のチンジャオロースー ★果物(バナナ)
▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 しょうが グリンピース 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ バター ●大根 れんこん なす なた豆 しそ 砂糖 ★パイナップル みかん 洋なし	▲えび 豚肉 椎茸 白菜 もやし 人参 竹の子 長葱 しょうが 砂糖 油 ●キャベツ にら 豚肉 鶏肉 ラード 胡麻油 油 しょうが 小麦粉 大豆粉 ★オレンジ	▲大豆 ごぼう 人参 鶏肉 焼きちくわ こんにゃく 昆布 砂糖 ●さば みそ 砂糖	▲スパゲティ 豚肉 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 油 粉チーズ ●鶏卵 砂糖 油 ★枝豆 ♥アーモンド 油	▲茎わかめ 豆腐 じゃが芋 長葱 みそ ●豚肉 チンゲン菜 人参 竹の子 しめじ しょうが 油 砂糖 ★バナナ
14日(月) 625kcal	15日(火) 677kcal	16日(水) 638kcal	17日(木) 679kcal	18日(金) 573kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲ポークハヤシライス ●福神漬け ★果物(すいか)	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲コンソメスープ ●鶏肉のマリネソテー ★果物(バナナ) ♥マーシャルビーンズ	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐のカレー煮 ●胡麻和え	◆ごはん ●牛乳 ▲深川めし(きざみのり) ●豆とん汁 ★カップヨーグルト	◆ごはん ●牛乳 ▲のっぺい汁 ●豚キムチ
▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 油 ハヤシルウ バター 生クリーム ●大根 れんこん なす なた豆 しそ 砂糖 ★すいか	▲玉ねぎ 人参 卵 パセリ ●鶏肉 米粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 ★バナナ ♥大豆粉 ココア 脱脂粉乳 砂糖 油	▲豆腐 えび 豚肉 人参 玉葱 焼きちくわ グリンピース カレールウ 砂糖 油 ●ほうれん草 キャベツ もやし 胡麻 砂糖	▲あさり ごぼう 人参 油揚げ 油 砂糖 しょうが のり ●大豆 豚肉 人参 大根 さと芋 こんにゃく 長葱 みそ ★ヨーグルト(ゼラチン 寒天)	▲焼きちくわ 油揚げ こんにゃく ごぼう 人参 じゃが芋 高野豆腐 ●豚肉 キャベツ にら 人参 油 胡麻油 白菜キムチ(白菜 玉葱 胡麻 大根 人参 昆布 にら りんご にんにく)
21日(月)	22日(火) 637kcal	23日(水) 635kcal	物資の都合により、予告なしに献立を変更する場合があります。ご了承ください。  のついた日はスプーンがつきます。はしの準備もお忘れなく。 感染症や食中毒を防ぐには、こまめな手洗いが大切です。トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。 ハンカチはきれいにした手を拭きますが、少しずつ汚れが残る、場合によっては細菌が付いてしまいます。ハンカチは毎日取り替えましょう。 <お知らせ> 給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。献立名についているマーク(◆▲●★♥■)と献立に使われている食材に同じマーク(◆▲●★♥■)がついています。	
海の日	◆ごはん ●牛乳 ▲かきたま汁 ●サーモンフライ ★ふりかけ	◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋のしょうが煮 ●切り干し大根のナムル ★果物(オレンジ)		
	▲鶏肉 豆腐 鶏卵 長葱 ●カラフトマス 小麦粉 パン粉 しょうが 砂糖 油 ★胡麻 砂糖 小麦粉 アオサ のり 青のり 鯉節	▲じゃが芋 豚肉 こんにゃく 小葱 しょうが 枝豆 胡麻油 砂糖 ●切り干し大根 ほうれん草 人参 胡麻 砂糖 胡麻油 ★オレンジ		

<暑い夏においしいすいか>

Q クイズです!

すいかは瓜の仲間です。方角を示す漢字と合わせてよく「○瓜」と書かれます。それは次のどれでしょう?

① 東 ② 西 ③ 南 ④ 北



「西瓜」と書いて「すいか」と読みます。これはシルクロードを^{とお}って西から中国に伝えられたからだといわれます。日本には、およそ400年前に伝わりました。

A こたえ ② 西

果物として売られています^うが、植物としては野菜の仲間です。色、形、大きさなど、さまざまな種類があります。



