

月	火	水	木	金
 七夕には、「そうめん」を食べる習慣があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素麺」というお菓子が食べられていました。素麺は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。  そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！		1 - プルコギ丼 - わかめスープ - 豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)	2 - ごはん - 青じそとりつくねのあんかけ - だいこんのピリ辛煮 - なまあげのみそ汁	3 - 冷やし肉みそうどん (パックめんつゆ) - 野菜コロッケ - お米のももタルト
小 619 21.6 中 819 29.0		小 619 21.6 中 819 29.0	小 655 25.5 中 812 30.1	小 697 25.9 中 843 31.5
6 - ごはん - 棒ぎょうざ - きゃべつの甘みそ炒め - じゃがいものみそ汁	7 七夕きゅうしょく - ごはん - 国産ささみフライ - きゃべつのゴマドレサラダ - 天の川汁 - お星さまゼリー	8 - ポークハヤシライス - 青じそ風味サラダ - ピーチゼリー	9 - ごはん - ホキのごましょうゆがけ - ひじきのさっぱりあえ - あぶらあげのみそ汁	10 - 背割りコッペパン - 県産ウィンナーのソースがけ - グリーンサラダ - ABCスープ
小 641 24.4 中 878 33.0	小 679 21.2 中 851 27.1	小 727 21.4 中 913 27.0	小 603 23.3 中 798 28.3	小 618 22.8 中 807 29.3
13 - ごはん - いわしのうめ煮 - 和風ポテト - きゃべつのみそ汁	14 - ごはん - とり肉のから焼き - いんげんのみそドレあえ - だいこんのみそ汁	15 - ひき肉カレー - 夏色ゼリーあえ - ぴぴチーズ	16 - ごはん - 赤魚のチリソースがけ - きゅうりのうめ風味あえ - もずくととうふのスープ	17 - 冷やしきつねうどん (パックめんつゆ) - チキンナゲット - グレープゼリー
小 629 21.7 中 806 27.2	小 626 24.2 中 811 31.2	小 750 21.9 中 942 27.1	小 604 23.4 中 798 28.3	小 598 24.6 中 789 30.1
20  海の日	21 - 清流米ごはん - とり肉のみそこうじ焼き - 切り干大根の煮つけ - 塩とん汁	22 - キンパ風丼 - 葉だいこんのみそ汁 - ベビーチーズ - りんごジュース	地場産物を 使っています こめ・清流米・塩こうじ 阿仁みそ・大豆 おろしにんにく スナッペンどう きゃべつ・きゅうり さやいんげん ジャンボいんげん	こんだてちゅうすじ 献立中の数字は ひだりがわ 左側がエネルギー (kcal) みぎがわ 右側がたんぱく質 (g) を表しています。 【基準値】 小 650 21.1~32.5 中 830 27.0~41.5
おいしい 北秋田  がっこうきゅうしょく 学校給食の写真や 一口メモを北秋田市の ホームページで紹介 しています！	食育パズル ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。 ① いぶ ② ③ ゆ ④ ⑤ ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。 ② 英語で「キャロット」という野菜。 ③ おしりが光る虫。 ④ 海水浴に持っていく。 ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。			