

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
1 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★いわしのうめ	いわし			うめ	さとう		596
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	723
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		
2 火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		
	なつやさいいりカレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ	じゃがいも		600
	シーフードサラダ	えび いか			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	727
	オレンジ				オレンジ			
3 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	623
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	752
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん はるさめ		
4 木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		
	とりにくのこうみやき	とりにく						629
	たまごいりごぼうのかみかみサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	799
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	セロリ たまねぎ	マカロニ		
5 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★えだまめコロッケ				えだまめ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	662
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		795
	たなばたじる	とりにく かまぼこ		オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ピーマン		
	★たなばたゼリー				レモンかじゅう ぶどうかじゅう	さとう		
8 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのてりやき	さば			しょうが	でんぷん さとう		611
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり うめ キャベツ			740
	なつやさいのみそじる	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ		ねぎ	かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも		
9 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
	トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	626
	★ハンバーグのやさしいソースかけ	ぶたにく とりにく だいず		きピーマン あかピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん		766
	フルーツしらたま				りんご みかん レモンかじゅう	しらたまだんご さとう		
10 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ	616
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン たまご はなかつお			にがり キャベツ もやし			755
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
11 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			565
	★しゅうまいのあまずあんかけ (小2・中3)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		727
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中	
12 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602	
	ホキのチリソースあえ	ホキ		あおピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぶん	あぶら		
	きりぼしだいごんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいごん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		734
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワントンのかわ			
16 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		661	
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん さとう	あぶら ごま		
	れいとうみかん				みかん				814
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん しょうが しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん			
17 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		647	
	★ぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ごむぎこ さとう			
	なすいりマーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいたい		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ なす	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら		807
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
18 木	【お魚の日】 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		666	
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	もやし コーン キャベツ	さとう			
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん			794
	セレクトデザート A:★マスカットゼリー B:★わらびもち	きなこ			ぶどう	さとう でんぶん さとう			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650
中830

給食予定回数 13回



今月の行事食

七夕 (たなばた)

7月7日は七夕です。七夕は五節句の一つで、農耕を行うけん牛を種物(たなつもの)、織物を行う織姫を機物(はたつもの)と呼び、二つを合わせて「たなばた」になったという説があります。短冊に願いごとを書いて笹竹にくくりつけると願いがかなうといわれます。みなさんは何を願いますか？

5日(金)の「七夕汁」に、星にみたてたオクラ、天の川にみたてたピーマンが入っています。見つけてくださいね。



夏野菜を食べよう

夏野菜といえば、きゅうりやオクラ、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマンなどがあります。今では1年中スーパーに回る事も珍しくありませんが、旬の野菜は「安い」、「おいしい」、「栄養価が高い」などよいことがたくさんあります。特に夏野菜は、夏バテ予防に効果があります。食欲がない、体がだるい、そんな時こそ夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

90%以上が水分で低カロリーな野菜です。鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれます。



なす

90%以上が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれます。体にこもった熱を取り除きます。



きゅうり

ビタミンCやカルシウムを多く含みます。ぬめり成分には胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化や吸収を助けたりするはたらきがあります。



オクラ

夏休みがはじまります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べられなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れると、立て直すのが大変です。休みに入っても今までと同じ生活を心がけていきましょう。

7月18日(木)は



夏のセレクトデザート



A: マスカットゼリー
マスカットのさっぱりとした香りと甘みいっぱいのゼリーです。



B: わらびもち
ほんのり甘いわらびもちに、きな粉がまぶしてあります。もちもちの食感です。

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。



●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。



●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



日	曜	献立名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小 中
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	

長へはじよつ。