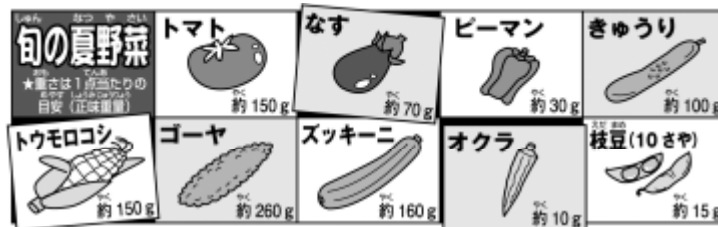




日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 金	ごはん	○		米麦		552 kcal
	さばのおろしやき		まさば	かたくり粉,小麦粉,上白糖	しょうが,だいこん	25.0 g
	いそあえ		焼きのり		こまつな,はくさい,にんじん	16.1 g
	かきたまじる		豆腐,わかめ,★たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな	72.4 g
4 月	ごはん	○		米麦		575 kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	油,ごま	こまつな	22.2 g
	にくじゃが		★豚肉,揚げボール	糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	12.8 g
	もやしとコーンのおかかあえ		おかか		もやし,こまつな,コーン缶	90.7 g
5 火	チキンライス	○	鶏肉	米麦,ソフトタイプマーガリン油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,コーン缶,さやいんげん	595 kcal
	あおなとベーコンのソテー		★ベーコン	油	こまつな,もやし	20.6 g
	ABCスープ		鶏肉	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー	22.0 g
						76.1 g
6 水	マーボーどん	○	豆腐,★豚肉,大豆みそ,八丁みそ	米麦,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,椎茸	670 kcal
	スーミータン		★たまご,鶏肉	かたくり粉	クリームコーン缶,コーン缶,ねぎ,しょうが	28.4 g
	まめもやしのナムル			三温糖,ごま油,ごま	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく	21.7 g
						87.7 g
7 木	たなばたちらし	○	あなご,油揚げ,★たまご	米麦,はいが精米,上白糖	にんじん,ごぼう,椎茸,さやいんげん	611 kcal
	とうもろこしのかきあげ			小麦粉,かたくり粉,揚げ油	コーン缶,えだまめ,玉葱	20.7 g
	たなばたじる		鶏肉,ちらし蒲鉾	そうめん,小町ふ,油		15.0 g
	くだもの				すいか	94.7 g
8 金	セサミパン	○		セサミパン		673 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉	エッグフリーマヨネーズ	にんにく,しょうが,レモン果汁	27.9 g
	ホットサラダ			三温糖,油	にんじん,キャベツ,もやし	33.3 g
	ヌードルスープ		鶏肉	★ヌードル油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	63.4 g
11 月	えだまめひじきごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,糸こんにゃく,油	にんじん,ごぼう,えだまめ,さやいんげん	594 kcal
	わかめとツナのあえもの		わかめ,まぐろ缶	油	キャベツ,こまつな,コーン缶	22.5 g
	けんちんじる		鶏肉,豆腐	さといも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	19.7 g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	みかんジュース	80.2 g
12 火	ごはん	○		米麦		531 kcal
	ポークビーンズ		★ベーコン,大豆	マカロニ,じゃがいも,油,三温糖	玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー,パセリ,しょうが	15.3 g
	イタリアンサラダ			油,三温糖	ピーマン,キャベツ,きゅうり,コーン缶	13.9 g
						84.7 g
13 水	ちゅうかどん	○	★豚肉	米,油,上白糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,はくさい,椎茸,チンゲンツァイ,ねぎ	592 kcal
	はるさめサラダ		★ロースハム	緑豆,はるさめ,油,上白糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン缶	19.6 g
	ちゅうかふうわかめスープ		★ベーコン,わかめ	ごま油	玉葱,しょうが,にんじん,ねぎ	18.3 g
						83.0 g
14 木	タコライス	○	鶏肉,大豆	米麦,油,ワンタンの皮	玉葱,ピーマン,にんにく,キャベツ	654 kcal
	コールスローサラダ		★プレスハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	26.4 g
	やさいスープ		鶏肉	油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	23.6 g
						82.6 g



野菜の摂取目標量…1日 350g以上



※小学生は240-300gが目安です。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立	
						たんぱく質	脂質 炭水化物
15 金	チャーハン	○	★豚肉★なると	米麦油,ごま油	ねぎ,玉葱,にんじん,にんにく	651	kcal
	あげぎょうざ		★豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	24.3	g
	ちゅうかスープ		鶏肉		にんじん,たけのこ,はくさい,こまつな,ねぎ, コーン缶	23.1	g
19 火	ジャージャーめん	○	★豚肉,大豆,みそ,うどん,みそ,テンメンジャン	中華めん,油,かたくり粉,ごま油	玉葱,ねぎ,にんじん,たけのこ,にんにく, しょうが,もやし,きゅうり	578	kcal
	ちゅうかサラダ		★ソーホーク	三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	21.5	g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		ミックスフルーツ	20.2	g
						73.9	g
20 火	なつやさいかレー	○	★豚肉	米,じゃがいも,油,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,りんご缶, トマト缶,かぼちゃ,なす,ピーマン	573	kcal
	ひよこまめのサラダ		ひよこまめ,大豆	オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん	10.9	g
	フルーツパンチ			白玉粉,上白糖	ミックスフルーツ,レモン果汁	14.0	g
						97.7	g

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★給食費の引き落としは7月15日（金）を予定しています。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく 質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	604	21.9	19.5	300	89	1.8	2.7	250	0.36	0.47	32	4.7	2.1
基準値	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満



7月の献立から

◎ 1日金曜日：半夏生

夏至（6月21日頃）から数えて11日目の7月2日頃から七夕頃までの5日間を「半夏生」といいます。田植えは半夏生に入る前に終わらせるものとされ、この頃から梅雨が明け始めます。半夏生の風習は日本各地で違いがあり、関西地方では「タコ」、福井県では「鯖」、香川県では「うどん」、長野県では「いも汁」、奈良県では「餅」などを食べます。前日の7月1日の給食では「鯖のおろし焼き」をいただきます。

◎ 7日木曜日：七夕

七夕はもともと中国で行われていた行事が、日本に伝わって発展したものです。七夕には、天の川に橋がかかり、年に一度だけ織姫と彦星が会うことができるという伝説があります。

給食室では、そうめんを天の川に見立てた「七夕汁」を作ります。



◎ 20日水曜日：夏野菜カレー

かぼちゃ、なす、ピーマンなどの夏野菜が入ったカレーです。

夏野菜は水分をたっぷり含み、体を冷やす効果もあるので、夏バテ予防にピッタリです。



予 定 献 立

9月1日木曜日

・チキンカレー ・おまめとひじきのサラダ ・キャロットゼリー ・牛乳

9月2日金曜日

・みそビビンバ ・パリパリワンタンサラダ ・中華わかめスープ ・牛乳

夏休み明けは9月1日木曜日から給食を提供します。持ち帰った白衣を忘れずにお持ちください。



★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★4月5月6月分の給食費の引き落としは6月を予定しています。詳細は後日配布予定の、給食費引き落としについての手紙をご覧ください。

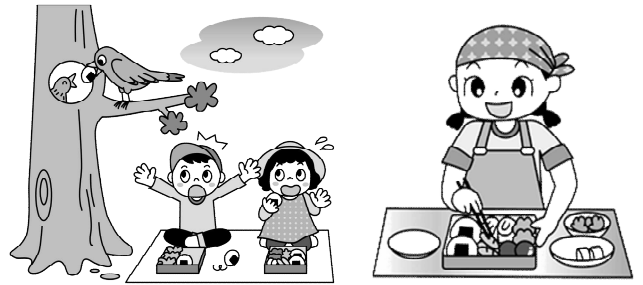
5月の給食目標

てをきれいにあらおう
ふくそうをととのえよう

給食前には必ず手を洗
い、服装を整えて清潔に
配ぜんしましょう！



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	640	16.1	29.5	346	104	2.4	3	263	0.43	0.53	37	2.2	5.6
1食あたり基準量	650	13-20	20-30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5