

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1杯	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そどう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (月)	○	ラタトゥイユスパゲティ	ぎゅうにゅう / 豚肉	トマト缶 人参 ビーマン トマトピューレ スッキーニ 玉葱 なす にんにく エリンギ	米粉 スパゲティ きび砂糖 サラダ油	576	22.4	20.1	1.89
		いんげん豆のカラフルサラダ	いんげん豆	人参 キヤベツ きゅうり 玉葱	砂糖 サラダ油				
		ブルーベリーケーキ	牛乳	ブルーベリー	ミックス粉 グラニュー糖 バター				
		アーモンド			アーモンド				
2 (火)	○	にんじんピラフ	ぎゅうにゅう / ツナ	人参 グリンピース	米 麦 マーガリン	588	30.0	18.5	2.19
		鮭の香草焼き	鮭		パン粉 オリーブ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キヤベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		オニオンスープ	ベーコン	玉葱 えのきたけ パセリ	サラダ油				
3 (水)	○	ハニーレモントースト	ぎゅうにゅう /	レモン果汁	食パン グラニュー糖 はちみつ メープルシロップ マーガリン	624	25.1	27.7	2.05
		鶏肉と大豆のカレー煮込み	大豆 ベーコン 鶏肉	トマト缶 人参 玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		ごぼうのイタリアンサラダ		ビーマン キヤベツ きゅうり ごぼう セロリ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		冷凍パイナップル		冷凍パイナップル					
4 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	621	27.5	20.9	2.53
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		でん粉 大豆油				
		五目豆	大豆 昆布 鶏肉	人参 ごぼう たけのこ	こんにゃく きび砂糖				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ わかめ	人参 長葱	じゃが芋				
5 (金)	○	七夕手巻き寿司	ぎゅうにゅう / 油揚げ 昆布 のり 鶏肉	人参 かんぴょう 山菜ミックス 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま	672	31.1	21.7	3.06
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉						
		こまつなのおひたし		小松菜 もやし					
		うずら卵いりそうめん汁	豆腐 かまぼこ うずら卵	人参	そうめん 麺				
8 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	618	29.7	20.2	2.03
		鯖の生姜煮	鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え		キャベツ きゅうり	きび砂糖 ごま				
		とうがん汁	油揚げ 豚肉	人参 生姜 冬瓜 枝豆 しめじ	でん粉				
9 (火)	○	冷やし中華	ぎゅうにゅう /	人参 きゅうり 生姜 もやし	中華麺 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	584	24.1	22.6	2.33
		大豆と小魚の揚げ煮(芋入り)	大豆 煮干し		でん粉 さつま芋 きび砂糖 ごま 大豆油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		カシューナッツ			カシューナッツ				
10 (水)	○	タコライス	ぎゅうにゅう / 大豆 豚肉 チーズ	トマト缶 キヤベツ 玉葱 レモン果汁	米 麦 きび砂糖 サラダ油	638	26.7	21.1	2.58
		野菜チップス		ごぼう ゴーヤ	じゃが芋 大豆油				
		もずくのかきたまスープ	もずく 卵	小松菜 人参 玉葱 えのきたけ	でん粉 ごま油				
		きなご大豆	大豆 きな粉		砂糖				
11 (木)	○	ブランコッパン	ぎゅうにゅう /		ブランコッパン	598	27.0	19.8	2.79
		鰹のエスカパッシュ	鰹	ビーマン 赤ビーマン 玉葱 黄ビーマン	でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油				
		コーンポテト		コーン缶	じゃが芋 サラダ油				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	人参 キヤベツ 玉葱 干し椎茸	サラダ油				
12 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	615	27.0	20.9	2.19
		肉豆腐	豆腐 豚肉	人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		なすのみそ汁	みそ 油揚げ	玉葱 なす えのきたけ					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
12 (金)	○	アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				

6年生は修学旅行のため、給食はありません。

6年生は修学旅行のため、給食はありません。

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給*	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そのとう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
16 (火)	○	もちご飯	ぎゅうにゅう／	コーン缶	米 麦	587	30.0	17.6	2.38
		鮭のチーズ焼き	鮭 チーズ	人参 トマトビュール 玉葱 マッシュルーム	サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	キャベツ 玉葱					
		黒糖ビーンズ	大豆		でん粉 黒砂糖				
17 (水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	656	24.4	23.0	2.06
		いんげん豆のカラフルサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 サラダ油				
		手作り抹茶豆乳マフィン	豆乳		ミックス粉 グラニュー糖 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
18 (木)	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	トマト 人参 ピーマン かぼちゃ 生姜 玉葱 なす にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	728	21.3	21.8	2.33
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人参 キャベツ コーン缶	きび砂糖 サラダ油				
		フルーツ白玉		みかん缶 黄桃缶 白桃缶 りんご缶	白玉餅 砂糖				
		炒り大豆	大豆						

平均栄養量	623	26.6	21.2	2.34
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給\*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

★一学期の給食は、18日(木)までです。最終週当番児童が白衣を持ち帰りましたら、つくろっていただくと助かります。

★二学期の給食は、9月4日(水)から開始になります。

## なつやさいをたべよう!

### なす

なすは他の野菜と比べると、ビタミンやカロリーなどが少ない代わりに水分が多い野菜です。そのため調理をすると水分がいろいろな調味料などの栄養素と入れ替わって、栄養豊かな料理を作ることができます。

1日 ラタトゥイユスパゲティ  
12日 なすのみそ汁



### 冬瓜(とうがん)

ほとんどが水分でできているため、むくみをとったり熱を下げる効果があります。ビタミンCも豊富に含まれているので、体の免疫力を高めてくれ、夏バテした体にもうれしい食材です。

8日 とうがん汁



### トマト

ビタミンCや抗酸化作用を持つとされるリコピンが多く含まれています。品種によって酸味、甘味の度合いや皮の硬さも異なるので、用途に適したものを選んで使うとよいです。

1日 ラタトゥイユスパゲティ  
3日 鶏肉と大豆のカレー煮込み  
10日 タコライス



野菜の中でも、特に夏に収穫されるものを夏野菜といいます。

カロチン、ビタミンC、ビタミンEを多く含むものが多く、夏バテに効果が高いです。

今月の献立にはたくさんの夏野菜が使われています。この他にどんな夏野菜があるか調べてみましょう。

