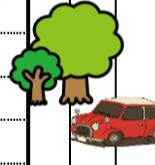


日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	給食一口メモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
3(月)	○	ご飯 たご入りすり身焼き 生揚げとキャベツの味噌炒め わかめの吸い物 スナックアーモンド	魚・肉・卵・豆 たら たこ 大豆 生揚げ 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳・小魚・海藻 牛乳 昆布 わかめ	緑黄色野菜 青のり にんじん にんじん	その他の野菜・果物 キャベツ 玉ねぎ 紅しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが えのきたけ	穀類・いも類・砂糖 米 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油脂・種実 アーモンド	816	36.5	24.5	2.65	7月2日の半夏生にちなんだ献立です。農作物がしっかりと地に根を張るよう折った日で、この日は「たご」を神様にお供えしたとされています。地方によって様々な習慣がありますので、ぜひ調べてみてください。 	
4(火)	○	胚芽パン ハンバーグアップルソースかけ ブロッコリーとポテトのバジリコサラダ 大豆とマカロニのミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆 大豆 ベーコン	牛乳 牛乳	ブロッコリー トマト	りんご レモン 玉ねぎ どうもろこし 玉ねぎ バジル キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	ラード オリーブオイル 油	889	36.7	27.2	3.21	ハンバーグと甘酸っぱい給食室手作りのソースが良く合います。	
5(水)	○	ご飯 きびなごのフライ(2本) カレー肉じゃが 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ 味噌	牛乳 牛乳	きびなご にんじん さやいんげん	しょうが しらたき 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 じゃが芋 じゃが芋 砂糖	油	768	31.9	21.5	2.57	暑い時期なのでカレー風味の肉じゃがにしました。スパイスが食欲を増してくれます。	
6(木)	○	ナン タコスミート タコストップング用キャベツ もずくと卵のスープ アセロラゼリー	大豆 豚肉 卵	牛乳 もずく 寒天	トマト にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ アセロラ レモン	ナン(小麦粉) 油 砂糖 水あめ	油	729	35.5	26.8	3.37	沖縄のもずくを使用しました。わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。ナンにミートとキャベツをのせて食べて下さい。 	
7(金)	○	ちらしずし 鰯の生姜煮 三色ごま和え すましそうめん汁 七夕デザート☆ミルクレープ	いわし なると 鶏肉 豆乳 大豆	牛乳 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ しょうが もやし しいたけ しょうが レモン	米 砂糖 砂糖 水あめ でん粉 砂糖 そうめん 砂糖 米粉 水あめ	ごま 油	774	25.7	22.1	3.78	七夕献立です。汁には天の川に見立てたそうめんを入れました。七夕は五節句の一つです。他の節句についても調べてみると興味深いですね。 	
10(月)	○	ご飯 鯖の揚げ煮 五目金平 さやいんげんの味噌汁 黒糖大豆	鯖 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油 ごまごま油 ごま油 油	843	33.8	27.0	2.58	さやいんげんは、いんげん豆がまだ完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる、夏が旬の野菜です。	
11(火)	○	食パン セルフサンドイッチ スパイスグリルドチキン コーンソテー キューカンバーサラダ パンブキンポターージュ(豆乳 米粉) ベビーチーズ	鶏肉 大豆 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	にんにく かぼちゃ パセリ	しょうが にんにく どうもろこし きゅうり レモン 玉ねぎ マッシュルーム	パン 油 砂糖 米粉	オリーブオイル 油 油	863	36.2	38.9	3.09	図書&給食コラボメニューです!! ハリー・ポッターのお話にもサンドイッチはたびたび登場します。物語の雰囲気味わってもらえるとうれしいです。 	
12(水)	○	麦ご飯 麻婆茄子 海藻サラダ(書いそドレッシング別配り) 味付け小魚	大豆 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 牛乳	にら にんじん グリーンアスパラガス にんじん 青じそ	たけのこ なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ じゃが芋 砂糖 砂糖 でん粉	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖	ごま油 油	782	34.5	21.4	2.80	夏野菜のなすを揚げてマーボー豆腐に入れました。サラダは大人気のメニューです。	
13(木)	○	テーブルロール ささ身フライ2個(ソース) キャベツのごま酢和え レンズ豆のクリームスープ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん にんじん	こんにゃく キャベツ もやし 玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム	パン パン粉 水あめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 じゃが芋	油 ごま ごま油	842	36.2	32.3	2.57	ごまは、栄養豊富で昔は薬としても使われていたそうです。香ばしく炒って使います。	
14(金)	○	ご飯 豚生姜焼き丼(具) ずいどん ヨーグルト	大豆 さつま揚げ 豚肉 味噌 油揚げ 鶏肉 ゼラチン	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ りんご えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	米 砂糖 ずいどん(小麦粉) 砂糖	ごま	771	32.2	17.4	3.01	豚肉とにんにくや玉ねぎと一緒に食べると夏バテ予防になり元気いっぱいにすごせますよ。	
18(火)	○	長崎皿うどん(揚げ麺) 長崎皿うどん(あん) 磯香和え ドライブルー	大豆 かまぼこ いか さつま揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しいたけ しょうが にんにく どうもろこし もやし えのきたけ ブルー	皿うどん麺(小麦粉 油) でん粉 砂糖 砂糖	ラード 油	757	34.0	34.3	2.97	ブルーは、バラ科で、すもものなかまです。鉄分や食物繊維が多く含まれます。 	
19(水)	○	麦ご飯 夏野菜のカレーライス きな粉わらび餅 2個	大豆 豚肉 きな粉	牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン トマト	玉ねぎ なす りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖 小麦粉 わらび餅 砂糖 でん粉	油 ココア	830	26.3	21.4	2.29	わらび餅もリクエストが多かったメニューです。夏休み中もバランスのとれた食事に心がけて、2学期にまた元気なお顔を見せて下さいね!!	
平均栄養量										805	33.3	26.2	12.91	

※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。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取1杯分の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。
 ※別記号は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。