



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iカルギ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そらとう りょう	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる					Kcal
1 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	597	29.6	20.4	1.97
		鮭の和風ムニエル	さけ	しょうが にんにく	こむぎこ サラダあぶら					
		小松菜のごまあえ		ごまつな にんじん もやし	さとう ごま					
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも ごんにやく サラダあぶら					
		いりアーモンド			アーモンド					
2 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	615	25.7	16.5	2.01
		キーマカレー	レンズまめ だいず ぶたにく	トマトかん にんじん パセリ しょうが セロリー たまねぎ にんにく	こむぎこ サラダあぶら					
		ひじきのサラダ	ひじき	ごまつな にんじん キャベツ	じゃがいも さとう きびさとう サラダあぶら					
		とうもろこし 皿		とうもろこし						
		小魚	にほし							
旬の食材,とうもろこしです。 4年生に皮むきのおてつ たいをしてもらいます。 										
おはなし給食 「やさいのがっこう とうもろ こしちゃんのながいかみ」 をしようかします。										
3 (水)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう /			ミルクパン	628	26.8	22.6	2.95
		手持ちししゃものごまチーズ揚げ	ししゃも チーズ		こむぎこ でんぷん ごま だいずあぶら					
		マセドアンサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん	じゃがいも さとう サラダあぶら					
		夏野菜のトマトスープ	レンズまめ ハム	トマトかん にんじん さやいんげん ブッキーニ たまねぎ にんにく	オリーブオイル					
		冷凍みかん		れいどうみかん						
4 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	614	30.1	19.4	2.51
		鯖のみそ煮	みそ さば	しょうが ながねぎ	きびさとう					
		磯香あえ	のり	ごまつな にんじん もやし						
		冬瓜のかきたま汁	とうふ たまご	にんじん とうがん ながねぎ ほししいだけ	でんぷん					
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう					
5 (金)	○	ピピンバ	ぎゅうにゅう / ぶたにく	にんじん ほうれんそう しょうが ぜんまい にんにく ながねぎ キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・ にんじん・ながねぎ・しょうが) だいずもやし	こめ むぎ きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	630	24.3	19.3	2.55	
		うすら卵入り春雨スープ	かまぼこ うすらたまご	にら しょうが たまねぎ しめじ	はるさめ					
		星のサイダーフルーツポンチ	かんてん	みかんかん バイソかん おうとうかん						
8 (月)	○	鯉めし	ぎゅうにゅう / かつお	しょうが		こめ むぎ きびさとう ごま	585	27.6	16.0	2.57
		筑前煮	とりにく	にんじん さやいんげん れんこん ほししいだけ	ごんにやく さといも さとう サラダあぶら					
		どろめ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ しらすほし	ごまつな にんじん たまねぎ ながねぎ						
		すいか		すいか						
		いり大豆	だいず							
「鯉めし」「どろめ汁」 高知県の郷土料理										
9 (火)	○	シーフードスパゲティ	ぎゅうにゅう / ツナ いか	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく		スパゲティ オリーブオイル	624	26.6	20.4	2.79
		野菜スープ		かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ えのきだけ	じゃがいも					
		桃のカップケーキ	ぎゅうにゅう	おうとうかん	ミックスコ さとう メーブルシロップ バター					
		大豆小魚	だいず にほし							
10 (水)	○	チキンライス	ぎゅうにゅう / とりにく	トマトピューレ グリンピース たまねぎ コーンかん		こめ むぎ サラダあぶら	595	23.8	14.8	2.28
		キャベツとしめじのサラダ		キャベツ きゅうり しめじ	さとう サラダあぶら					
		レンズ豆のポターージュ	レンズまめ いんげんまめ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら					
		メロン		メロン						
		小魚	にほし							
11 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	587	27.7	18.5	2.02
		すすきのみそパン粉焼き	みそ すずき	にんにく	パンこ オリーブオイル					
		粉ふきいも	あおのり		じゃがいも					
		うすら卵と野菜のすまし汁	うすらたまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい えのきだけ						
		メーブルカシューナッツ	きなこ		メーブルシロップ カシューナッツ					
12 (金)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう / だいず みそ とうふ ぶたにく	にら しょうが たけのこ にんにく ながねぎ ほししいだけ		こめ むぎ でんぷん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	586	22.8	17.5	1.86
		パンサンスウ		にんじん きゅうり もやし きくらげ						
		冷凍パイソ		れいどうパイソ						
		アーモンド小魚	にほし		アーモンド					



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	しじつ	しよくえん そうとう りよう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
16 (火)	○	はちみつレモントースト	ぎゅうにゅう／	れもんかじゅう	しよくパン グラニューとう はちみつ マーガリン	590	23.2	23.5	2.26
		ごまドレッシングサラダ		ごまつな にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		ポトフ	ぶたにく	さやいんげん かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		冷凍りんご		れいどうりんご					
		大豆小魚	だいず にぼし						
17 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	616	23.6	20.3	2.13
		鶏肉のコーンフ레이크揚げ	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ パンこ コーンフ레이크 だいずあぶら				
		三色あえ		にんじん ほうれんそう もやし	ごまあぶら				
		じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも				
		シャインマスカット		シャインマスカット					

平均栄養量	606	26.0	19.1	2.33
-------	-----	------	------	------

※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。

※3日のミルクパンは卵を使用しています。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)

※16日のしよくパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※9日のミックス粉はアレルギー物質に小麦・大豆・乳を含みます。

※夏休み明けの給食は、9月4日(水)開始の予定です。

旬の野菜にふれましょう

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を 大★解★剖



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

①主食を決める ②おもなおかずを決める ③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める

献立を立てる時のポイント

実がなるのは雌花
とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。

ひげはめしべ
先の毛はめしべです。よく見ると1つのつぶの先まで伸びています。

ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから
ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分でゆであがります。

ひげの数と実の数は同じ
ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

出典: 食育フォーラム2023年7月号

<p>な</p> <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。</p>	<p>や</p> <p>おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。</p>	<p>み</p> <p>栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。</p>	<p>の</p> <p>飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。</p>	<p>しよく</p> <p>食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。</p>	<p>じ</p> <p>時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間があります。</p>
---	--	---	--	--	--	--	--