

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1日1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
1 月	キムチチャーハン 牛乳 もずくスープ	豚肉 牛乳 もずく とり肉 豆腐			米 大麦 米ぬか油 ごま 片栗粉 ごま油			にんにく にんじん ピーマン 白菜キムチ ねぎ えのきたけ 大根			563	15.8	2.9
2 火	きびご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 実だくさん汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 油揚げ			米 きび バター 砂糖 こんにゃく			キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 ねぎ しめじ 小松菜			575	20.6	2.3
3 水	チキンカレー 牛乳 ドレッシングサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳			米 大麦 じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖			たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ 小松菜			683	11.4	2.9
4 木	ココアパン 牛乳 じゃが芋のトマト煮 カラフルサラダ	牛乳 豚肉			ココアパン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖			にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 グリーンピース キャベツ コーン 小松菜			586	15.1	2.8
5 金	七夕ちらし 牛乳 星麩のすまし汁 果物(冷凍みかん)	あなご 卵 のり 牛乳 とり肉 豆腐			米 砂糖 米ぬか油 焼きふ			かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 みかん			585	15.1	2.8
8 月	マーボー豆腐丼 牛乳 塩ナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま			にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら もやし 小松菜			599	15.9	2.5
9 火	お赤飯 牛乳 鶏の照り焼き 沢煮桐 果物(冷凍パイ)	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉			米 もち米 ごま 砂糖			生姜 セロリー にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜 冷凍パイ			609	16.2	2.6
11 木	ツナコーントースト 牛乳 トマトスープ ゆでとうもろこし	まぐろ缶 牛乳 いんげん豆 ベーコン			食パン マヨネーズ 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ			コーン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト缶 とうもろこし			649	14.3	2.9
12 金	わかめとごまのごはん 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも 豚肉			米 ごま 米ぬか油 じゃが芋 しらたき 砂糖			にんじん たまねぎ 干しいたけ			634	17.0	2.3
16 火	親子丼 牛乳 キャベツの昆布漬け	とり肉 卵 のり 牛乳 塩昆布			米 大麦 砂糖 ごま油			たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり			622	17.0	2.5
17 水	ポークストロガノフ 牛乳 海藻サラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 海藻			米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖			にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム もやし きゅうり			631	12.4	2.8
18 木	枝豆ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ			米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋			枝豆 生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ			652	16.0	3.4
19 金	ジャージャー麺 牛乳 サイダーポンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天			中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 サイダー			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶			693	14.7	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	622	15	28	2.7	312	94	2.0	249	0.39	0.51	27	4.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

夏の土用の丑の日!

今年
7月27日



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる風習が始まりました。

「土用」というのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に「う」の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか?

