

【給食目標】夏の食生活と健康について考えよう

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	五分つき米入りごはん マーボー茄子 中華卵スープ 大根とわかめの中華風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ わかめ	こめ だいずあぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら なす こまつな だいこん きゅうり	623	14.1	33.8	3.1
2	火	たこめし 豚汁 小松菜とかまぼこの炒めもの 半夏生餅	たこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ かまぼこ きなこ	こめ さとう しろごま だいずあぶら こんにやく じゃがいも はるさめ しらたまこ しょうしんこ こむぎこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく こまつな	692	13.9	24.3	2.5
3	水	丸パン ムサカ レヴィシアスーパ(ひよこ豆のスープ) チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン ひよこまめ	ショートニングパン オリーブゆ パンこ パター こむぎこ だいずあぶら さとう	トマトかん たまねぎ にんにく なす にんじん キャベツ きゅうり コーン	678	14.5	47.0	3.0
4	木	菜めし おからコロケ 野菜のみそ汁 切り干し大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから あぶらあげ みそ	こめ だいずあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ	577	12.8	20.9	2.8
5	金	ジャージャー麺 カントリーサラダ 手作りお祝いゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう アガー	ちゅうかめん だいずあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ だいこん レモン パインかん	598	14.6	29.5	3.0
8	月	鶏五目寿司 七夕汁 じゃがいもと玉ねぎのきんぴら 七夕ぶどうゼリー	とりにく あぶらあげのり ぎゅうにゅう かまぼこ アガー	こめ さとう そうめん じゃがいも こんにやく ごまあぶら しろごま	ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう だいこん ねぎ オクラ ピーマン みかかん ぶどうジュース	539	14.1	21.0	2.0
9	火	ツナカレーピラフ ホットビシソワーズ 青菜のボン酢あえ	まぐる ぎゅうにゅう クリーム	こめ だいずあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ コーン にんじん もやし こまつな ゆず	582	11.6	32.3	1.8
10	水	枝豆ごはん イカのねぎソースかけ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ	こめ もちごめ かたくりこ あぶら だいずあぶら さとう じゃがいも しろすりごま	えだまめ しょうが にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	617	16.1	26.0	3.0
11	木	麦ごはん チンジャオロースー 五目さっぱりスープ 蒸しとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ だいずあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ もやし コーン	626	16.4	24.2	2.9
12	金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおりのり だいず	うどん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう だいずあぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ えだまめ コーン たまねぎ	582	16.8	30.2	2.2
16	火	タコライス ゴーヤチャンプル もずくスープ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とうふ とりにく もずく	こめ おおむぎ だいずあぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん しょうが ほししいたけ たけのこ もやし ゴーヤ ねぎ	602	17.3	28.1	2.1
17	水	五分つき米入りごはん さんまのかば焼き 冬瓜のみそ汁 豆入りおひたし	ぎゅうにゅう さんま みそ だいず あずき	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが とうがん にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	640	13.2	33.2	2.4
18	木	サンマーメン しゅうまい 果物(小玉スイカ)	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん だいずあぶら かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ	にんにく しょうが にんじん さやえんどう たまねぎ もやし ほししいたけ グリンピース くだもの(すいか)	633	16.5	26.4	3.0
19	金	夏野菜カレー (麦ごはん) コールスローサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ だいずあぶら じゃがいも こむぎこ パター ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ スズキーニ キャベツ コーン みかん	657	10.6	29.3	1.8

アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければ有難く存じます。

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14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	618	14.5	29.2	2.5	306	83	1.8	249	0.36	0.47	28	4.6

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
-----	--	-----	------------------	------------------	-----	-----	----	-----	-----	------	------	----	-----