

令和元年

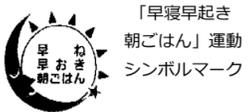
7月献立表

旭町小学校

実施日	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		17歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1月	ごはん あつあげのちゅうかうまに パリパリちゅうかサラダ レモンゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かんてん		こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ こめあぶら しろご ま		しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん たけのこ キャベツ チン ゲンサイ もやし きゅうり あかピーマン コー ン ねぎ レモン パインアップルかんづめ		602	14.7	29.5	1.6
2火	★チリチーズドック レーズンいりコールスロー ABCスープ	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう とり		★コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ		たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん コーン レーズン にんにく えのきたけ こまつな		615	16.7	32.3	2.6
3水	★ちゅうかどん もやしとニラのいためもの チンゲンサイのスープ	ぶたにく ★いか ★かまぼこ ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう とり とうふ あぶらあげ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ なら もやし しめじ		584	16.0	28.4	2.4
4木	★ねりまスパゲティ もやしとみずなのサラダ キャロットケーキ	★まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブオイル さとう こめあぶら ごまあぶら しろすりごま こむぎこ とうにゅう		だいこん たまねぎ レモン もやし みずな きゅうり にんじん		768	13.3	27.3	2.3
七夕献立		★さんしょくちらし		こめ むぎ さとう こめあぶら ごま そうめん やきふ		しょうが さやいんげん にんじん ほうれんそう もやし ねぎ えのきたけ		609	18.0	26.7	2.7
5金	★ししゃものいそべやき やさいのごまあえ たなばたじる	とりひきにく ★たまご やきのり ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あおのり		こめ むぎ さとう こめあぶら ごま そうめん やきふ		しょうが さやいんげん にんじん ほうれんそう もやし ねぎ えのきたけ		609	18.0	26.7	2.7
8月	★おやこどん さわにわん とうもろこし	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく		たまねぎ ほししいたけ グリンピース にんじん だいこん ねぎ こまつな とうもろこし		704	16.9	24.2	2.6
9火	ごはん ★ごさかなのふりかけ ★ちぐさやき きりぼしだいこんとにんじんのいためもの じゃがいものみそしる	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ きざみこんぶ あおのり ★かつおぶし とりひきにく とうふ ひじき ★たまご あぶらあげ みそ		こめ むぎ ごま さとう こめあぶら くろごま じゃがいも		えのきたけ ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん ピーマン だいこん たまねぎ こまつな		639	16.9	26.3	2.5
10水	★コッペパン ★ジョア ★さかなのカラフルやき レンズまめのスープ マセドアンサラダ	★ジョア ★シルバー ベーコン とり レンズまめ		★ミルクパン マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら じゃがいも コーンフレーク		たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく にんじん キャベツ しめじ こまつな しょうが きゅうり コーン		594	17.8	33.9	2.8
11木	★マーボーなすどうふどん はるさめスープ すいか	ぶたひきにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ		しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ねぎ なす にんじん コーン チンゲンサイ すいか		669	15.1	29.1	2.9
12金	★ごもくチャーハン じゃがいものスパイシーソース とりにくとやさいのスープ	やきふた ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とり		こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう		しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく コーン パセリ キャベツ こまつな		711	14.1	28.9	2.8
16火	ごはん ★アジのたつたあげ わふうサラダ とうがんじる	★ぎゅうにゅう ★あじ レンズまめ とり		こめ むぎ かたくりこ くろごま あぶら こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん		しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな とうがん		589	16.1	29.0	2.1
17水	ぶたどん きゅうりとえのきのあえもの さつまいものみそしる	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ		こめ むぎ さとう しらたき ごまあぶら しろすりごま さつまいも		しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり えのきたけ にんにく ほししいたけ こまつな		608	16.5	23.8	2.7
18木	タコライス ゴーヤチャンプル もずくスープ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とり とうふ もずく		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ トマトかんづめ キャベツ ゴーヤ ほししいたけ もやし ねぎ えのきたけ		588	15.5	25.9	2.3
19金	なつやさいカレー ベーコンとだいこんのソテー ★ブラム	ぶたにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ オリーブオイル		しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロ リー トマトかんづめ かぼちゃ ピーマン なす ズッキーニ だいこん だいこんのは ★ずもも		653	12.9	26.0	2.1

※ 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	638	15.7	27.9	2.5	347	105	3.0	232	0.39	0.50	27	5.0
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



給食費の引き落とし日は7月10日(水)です。  
よろしくお願ひいたします。

こんげつ(きゅう)しよくもくひょう  
きめられたじかんないに たべよう

夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。  
旬の時は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。



**トマト**

1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

**きゅうり**

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物だけでなく、炒め物などで食べられます。マーボーきゅうりが宮ざわ先生おすすめの食べ方!

**とうもろこし**

焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物せんいが多い食品です。学校では、7月8日に登場します。

**ピーマン**

ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。