



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
1月	わかめうどん 牛乳 ポテトたこ揚げ 枝豆 ミニトマト ★半夏生献立★	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 たこ 卵 青のり	うどん サラダ油 じゃが芋 でん粉 小麦粉	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 生姜 枝豆 ミニトマト	758	15.8	2.5
2火	元気ごはん 牛乳 太刀魚フライ ごまごまみそ汁 彩りきんぴら	牛乳 たちうお とり肉 みそ 豚肉	米 あわ 麦 小麦粉 パン粉 油 こんにやく じゃが芋 白ごま 砂糖	にんじん 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう ピーマン 赤ピーマン	875	15.1	2.2
3水	キムチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 白菜の中華スープ くだもの (プラム)	豚肉 牛乳 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 サラダ油	たまねぎ にんじん キムチ ピーマン キャベツ にら にんにく 生姜 きくらげ 白菜 もやし ねぎ 小松菜 プラム	678	15.3	2.9
4木	はいがごはん 牛乳 しいらの南蛮漬け 根菜汁 糸寒天のおかか和え	牛乳 しいら 豆腐 油揚げ みそ 寒天	米 麦 でん粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 こんにやく じゃが芋	ねぎ 生姜 ごぼう 大根 にんじん 小松菜 キャベツ	726	19.0	2.8
5金	五目ちらし 牛乳 セタ汁 セタゼリー ★セタ献立★	とり肉 油揚げ 卵 のり 牛乳 豚肉 アガー	米 麦 砂糖 サラダ油 心 そうめん	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん たまねぎ ねぎ 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ	751	14.1	2.0
8月	はいがごはん 牛乳 切干大根の玉子焼き 韓国風肉じゃが もやしと空心菜のごま風味	牛乳 卵 豚肉 大豆	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油 しらたき じゃが芋 白ごま	切干大根 にんじん ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にら もやし しょうが	739	15.4	2.4
9火	チキンライス 牛乳 モロヘイヤのスープ レーズン蒸しパン	とり肉 牛乳 卵 豆乳	米 麦 油 じゃが芋 でん粉 小麦粉 砂糖 サラダ油	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん コーン モロヘイヤ レーズン	898	11.8	3.0
10水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 にぎすの磯辺揚げ 塩豚汁 蒸しとうもろこし	鶏肉 高野豆腐 牛乳 にぎす 青のり 豚肉 豆腐	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ さやいんげん ごぼう 大根 しょうが 小松菜 とうもろこし	818	19.3	2.6
11木	ピザトースト 牛乳 コーンチャウダー フルーツボンチ	ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム	無塩食パン 油 じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん コーン パセリ みかん パインアップル 桃	754	13.4	2.5
12金	キャロットライス 牛乳 さけのムニエル トマトとたまごのスープ ほうれん草のサラダ	牛乳 鮭 豆乳 とり肉 卵	米 麦 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖 でん粉	にんじん らっきょう たまねぎ トマト 小松菜 キャベツ ほうれん草 コーン	750	18.6	2.8
16火	冷やし中華 牛乳 じゃがバター 冷凍みかん	卵 豚肉 牛乳	白ごま サラダ油 ごま油 グラニュー糖 中華めん じゃが芋 バター	にんじん もやし きゅうり 干しいたけ ねぎ しょうが みかん	717	15.8	3.6
17水	はいがごはん 牛乳 いかと大豆の甘辛揚げ 沢煮椀 野菜のみそ和え	牛乳 いか 大豆 豚肉 みそ	米 麦 でん粉 サラダ油 砂糖 こんにやく ごま油	生姜 ごぼう にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ みつば キャベツ 小松菜	733	16.2	3.0
18木	夏野菜カレー 牛乳 大根サラダ ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ アガー 生クリーム ヨーグルト	米 麦 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト なす スッキーニ ピーマン 大根 小松菜 レモンブルーベリー	879	12.7	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。

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	775	15.5	29.6	2.6	361	114	2.8	249	0.35	0.49	19	8.9

#### 行事紹介 ～セタ～

セタは五節句の1つです。五節句とは5つの季節の節目のことです。1月1日や5月5日など1桁の奇数が重なる日です。セタは中国から伝わった行事で、それが日本独自のものに変化しました。織姫と彦星のストーリーも中国で生まれたものです。元々は女性の機織りが上達するように祈る風習でしたが、やがて芸事や書道などの上達も願うようになりました。笹に願い事を書いた短冊をつるようになったのは江戸時代のころだといわれています。この笹を川や海に流す地域もありますがこれは竹や笹に神の力が宿るとされていて、けがれを持って行ってくれると考えていたからです。セタの日に食べられるものは「そうめん」です。昔は「索餅(さくべい)」という小麦粉と米粉を使ったお菓子を食べていました。それがいつしか、お菓子から麺へと変化したようです。給食では素麺の入った「セタ汁」が行事食です。



#### 献立紹介 ～プラム～

プラムは夏の果物ですね。スーパーでも見かけることがあると思います。日本の名前では「すもも」と呼ばれます。すももと聞くとしっとりくるひともいるのではないのでしょうか？日本で売られているプラムは真ん丸な形をしています。他にも西洋すももと呼ばれるものがあります。それは「ブルーン」と呼ばれています。どちらもすももなんですね。酸味のある果物で、その酸味には疲労回復効果があります。また、カリウムも多く、体の中のナトリウムのバランスを調節します。足がつりやすい人はこのカリウムが不足しているかもしれません。ぜひ、とってほしい栄養の1つです。プラムは皮ごと食べられる果物です。甘みと酸味がちょうどいい、暑い夏にはぴったりです。ぜひ、お家でも食べてみてください。ちなみに「すももも桃も桃のうち」という早口言葉がありますが、実はすももと桃は別の仲間です。

