



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量 (kcal)	たんぱく質 (%)			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる						
		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
3	月	牛乳	「半夏生献立」 たご飯 ★ひじき入り卵焼き 枝豆の塩ゆで 具だくさんみそ汁		たご 油揚げ 豚ひき肉 ★卵 高野豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	713	21.0	
4	火	牛乳	「ギリシャ料理」 ★黒砂糖パン ★ムサカ (ギリシャ) ★レヴィスィア (ひよこ豆のスープ)		豚ひき肉 ベーコン とり肉 ひよこ豆	★牛乳 ★チーズ	トマトピューレ にんじん パセリ粉	なす たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ	★黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉	米油 ★バター	733	16.4	
5	水	牛乳	「沖縄郷土料理」 しじじゅーしー ★ゴーヤーチャンプルー ★サーダーアングギー		豚肉 豆腐 かつお節 ★卵 豆乳	刻み昆布 ★牛乳	にんじん	生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤー	米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油	754	16.0	
6	木	牛乳	チンジャオオロス井 チンゲン菜ともやしのスープ ★果物 (メロン)		豚肉 とり肉 厚揚げ	★牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし ★メロン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	684	15.5	
7	金	牛乳	「七夕献立」 ★夏ちらし ★大豆とじゃこの甘辛揚げ そうめん汁		あなご ★卵 大豆 とり肉	のり ★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん オクラ	かんぴょう 干しいたけ れんこん 枝豆 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 そうめん	米油 ★白ごま	689	15.6	
10	月	牛乳	「イタリア料理」 パセリライス ★アクアパッツァ ★豆入りミネストローネ		めだい ベーコン 大豆	★牛乳	パセリ トマト 赤ピーマン アスパラガス パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ 黄ピーマン しめじ セロリー	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	664	15.5	
11	火	牛乳	麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け すき焼き風肉豆腐		豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 白菜	米 大麦 砂糖 しらたき	米油	819	17.0	
12	水	牛乳	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし 抹茶豆乳ゼリー		豚ひき肉 みそ 豆乳	★牛乳 寒天	にんじん	えのきたけ 生姜 ねぎ 干しいたけもやし たけのこ たまねぎ コーン	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	724	16.6	
13	木	牛乳	「韓国料理」 麦ごはん ★ヤンニョムチキン ★切干大根ナムル わかめスープ		とり肉 豚肉 豆腐	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく 切干大根 生姜 えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ★白ごま ごま油	759	15.9	
14	金	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜とキャベツのソテー とうがんと汁		鶏ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ コーン とうがん	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉	米油	711	17.5	
17	月		海の日										
18	火		振替休業日										
19	水	牛乳	★夏野菜カレーライス ベーコンと大根のソテー ★フルーツポンチ		豚肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ トマト 小松菜	にんにく 生姜 大根 なす たまねぎ スズキーニ ★パイナップル缶 ★みかん缶★桃缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 オリーブ油	823	11.6	

※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11回
 ※★印はアレルギー対応食品になります。

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	734	16.2	30.4	2.7	389	111	3.0	256	0.35	0.51	17	7.1

9月始めの給食

1	金	牛乳	★カレーライス グリーンサラダ ★果物 (冷凍みかん)		豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし ★みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	758	11.0
---	---	----	-----------------------------------	--	----	-----	----------	----------------------------------	-------------------------	----	-----	------

6月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ごぼう	じゃがいも	かぶ	さやいんげん	水菜	もやし	さくらんぼ	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産	千葉	千葉	兵庫	青森	練馬・鹿児島	千葉	茨城	茨城	栃木	山形	茨城・岩手
岩手県・青森県・宮城県	岩手産ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	えのきたけ	チンゲン菜	大根	ピーマン	にんにく	きゅうり	小玉すいか	いわし 目鯛
秋田県・北海道		埼玉	埼玉	練馬	長野	静岡	青森	茨城	青森	千葉	新潟	千葉・茨城 宮城

旬の野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



©少年写真新聞社2023

<p>ピーマン</p> <p>ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる再興さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。</p>	<p>トマト</p> <p>トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。</p>
<p>とうもろこし</p> <p>とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、腸腸作用にすぐれています。</p>	<p>ズッキーニ</p> <p>ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。</p>

©少年写真新聞社2023