

＜今月の目標＞ 行儀よく食べよう（姿勢とはしの持ち方に気をつけよう）

日付	献立名	材料名						栄養価 小学校	栄養価 中学校
		黄の食品		赤の食品		緑の食品			
		炭水化物 穀類・いも類 砂糖・菓子	脂質 油類	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	ビタミン			
				緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 木	ご飯	牛乳	ご飯			牛乳			
	ハンバーグ ジャポネソース		パン粉 三温糖	サラダ油	鶏肉 豚肉 おから 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	666 811
	カリカリサラダ	誕生日メニュー		和風ドレッシング	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	26.9 32.5
	えのきと揚げのみそしる				豆腐 あわせみそ あげ		ねぎ	玉ねぎ えのき	
2 金	小さいミルクパン				★ミルクパン				761 857
	マジエンバ		豚肉,とり肉	きざみのり	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油	チンゲンツァイ 赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが 玉葱 きくらげ キャベツ きゅうり	27.4 35.2
	フルーツ白玉		ゼリー		白玉餅,上白糖			パイン もも(缶) みかん	
5 月	麦ごはん	牛乳	麦ごはん			牛乳			630 759
	夏野菜のカレー			油	牛肉		ピーマン,かぼちゃ,にんじん,いんげん,トマト	なす,玉葱,にんにく	17.0 19.8
	切干大根の梅おかか和え				かつお節		にんじん	きゅうり,切干しだいこん	
6 火	小ミルクパン 中食パン&ジャム	牛乳	ミルクパン・食パンジャム	マーガリン		牛乳			615 846
	焼肉スパゲティ		スパゲティ麺	サラダ油	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ にんにく	21.6 29.3
	ココロサラダ			オリーブ油		チーズ	アスパラガス にんじん	きゅうり	
7 水	ご飯	牛乳	ご飯			牛乳			608 726
	ひとつくちコロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	豚ひき肉		枝豆	玉ねぎ	16.9 19.8
	野菜の塩昆布和え	行事食：七夕		ごま			塩昆布	パプリカ ピーマン	
8 木	高菜チャーハン	牛乳	ご飯	ごま ごま油 サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	高菜漬け 玉ねぎ	538 710
	たたききゅうり			ごま油				きゅうり 生姜	19.3 22.9
	春雨入り中華スープ	完食デー	春雨		豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 きくらげ ごぼう	
9 金	きなこ揚げパン	牛乳	コッペパン,上白糖	白絞油	きなこ	牛乳			551 732
	海藻とツナのサラダ			イタリアンドレッシング	ツナ		にんじん	きゅうり,りよくとうもやし	19.3 24.8
	豚肉とじゃがいものスープ		じゃがいも	サラダ油	豚肉		にんじん,パセリ	キャベツ,だいこん	
12 月	ガバオライス(ごはん)	牛乳	ご飯			牛乳		すいか	652 776
	ガバオライスの具			ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		ピーマン パプリカ にんじん	玉ねぎ なす とうもろこし にんにく 生姜	21.7 25.6
	カレースープ		じゃがいも	サラダ油	鶏肉		にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ	
13 火	ご飯	牛乳	ご飯			牛乳			601 722
	魚のパン粉焼き		パン粉	マヨネーズ	まだい	青のり			25.7 30.8
	さんぴらごぼう		こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	
14 水	もずくスープ				かまぼこ	もずく	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき 生姜	
	ごはん 小(とうもろこしごはん)	牛乳	ご飯	バター		牛乳		とうもろこし	609 744
	冷やしうどん ゴボウ天		うどん小麦粉 片栗粉	白絞油			ごねぎ	えのきだけ ごぼう	17.7 35.2
15 木	野菜とかまぼこのあえ物		さとう		かまぼこ うすあげ		小松菜	もやし	
	中のみ ふりかけ						いそのりふりかけ		
	ご飯	牛乳	ご飯			牛乳			593 712
16 金	豚肉の生姜焼き				豚肉		ねぎ にんじん	生姜 たまねぎ	21.5 25.3
	むげんもやし			ごま油 すりごま				もやし	
	「まごわやさしい」みそ汁		じゃがいも		豆腐 あわせみそ	わかめ にぼし		玉ねぎ しめじ	
19 月	食パン	牛乳	食パン			牛乳			552 764
	キーマカレー		じゃがいも	サラダ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ なす しめじ にんにく しょうが 枝豆	22.0 29.9
	コールスローサラダ			ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
19 月	ソフールヨーグルト					ソフールヨーグルト			
	ごはん ふりかけ	牛乳	ごはん			牛乳			795 24.4
19 月	高野豆腐のはさみ揚げ		小麦粉かたくり粉	白絞油	豚肉, 高野豆腐		にんじん	椎茸 たまねぎ	なし
	小松菜のみそ汁 果物(スイカ)	中のみ			油揚げ 合わせ味噌		小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ / スイカ	

※材料の入荷の都合などで献立が変更になることもあります。ご了承ください。

「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」

～暑い季節こそ しっかり「まごわやさしい朝ごはん」をたべてがんばろう！～

体によい食材は、健脳食とも言われます。朝から、まごわやさしい(豆類・種実類・海藻類・野菜類・魚介類・きのこ類・芋類)を揃えて食べるなんて無理!と諦めないで・・・

実は、ご飯と具たくさんみそ汁があると、ほとんどが揃うのです。始めてみませんか?

「まごわやさしい」朝ごはん♪



- ま(め)・・・とうふ・みそ <みそ汁>
- ご(ま)・・・ごまふりかけ <ごはん>
- わ(かめ)・・・わかめ <みそ汁>
- や(さい)・・・ねぎ <みそ汁>
- さ(かな)・・・焼きシシヤモ
- し(いたけ)・・・えのきだけ <みそ汁>
- い(も)・・・じゃが芋 <みそ汁>