

＜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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
		穀類・いも類 砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海藻など	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)	
3月	麦ごはん	牛乳	麦ごはん			牛乳			630	759
	豚肉と夏野菜のカレー			油	豚肉		ピーマン,かぼちゃ,にんじん,いんげん,トマト	なす,玉ねぎ,にんにく,しょうが	--	--
	きゅうりと切干大根の梅おかか和え				かつお節		にんじん	きゅうり 切干しだいごん 練り梅	17.0	19.8
4火	高菜チャーハン	牛乳	ご飯	ごま ごま油 サラダ油	豚ひき肉	牛乳		高菜漬け	538	710
	たたききゅうり			ごま油				きゅうり 生姜	--	--
	豚肉と春雨のスープ		春雨		豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ きゃべつ きくらげ	19.3	22.9
5水	黒糖パン	牛乳	黒糖パン			牛乳			615	846
	ミートスパゲティ		スパゲティ麺	サラダ油	豚肉	パルメザンチーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ	--	--
	コロコロサラダ			オリーブ油		サラダチーズ	アスパラガス にんじん	きゅうり	21.6	29.3
6木	ご飯	牛乳	ご飯			牛乳			608	726
	ひとつちコロケ		じゃがいも パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	豚ひき肉 しろいんげんまめ			玉ねぎ	--	--
	野菜の塩昆布和え 魚そうめん汁			ごま				キャベツ きゅうり 玉ねぎ おくら えのきたけ	16.9	19.8
7金	ココア揚げパン	牛乳	コッパン,上白糖	白絞油		牛乳			551	732
	海そうとツナのサラダ			和風ドレッシング	ツナ	海藻ミックス		きゅうり,キャベツ	--	--
	野菜スープ 七タゼリー		じゃがいも	サラダ油	豚肉		にんじん,パセリ	キャベツ,たまねぎ	19.3	24.8
10月	ガバオライス(ごはん)	牛乳	ご飯			牛乳			652	776
	ガバオライスの具			ごま油 サラダ油	豚ひき肉 大豆		ピーマン パプリカ にんじん	玉ねぎ なす スッキーニ にんにく 生姜	--	--
	ちゅうかスープ 冷凍みかん		じゃがいも はるさめ	サラダ油	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン みかん	21.7	25.6
11火	ご飯	牛乳	ご飯			牛乳			601	722
	鮭のパン粉焼き		パン粉	マヨネーズ	さけ	青のり			--	--
	きんぴらごぼう もずくスープ		こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま	豚肉	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	25.7	30.8
12水	ミルクパン いちごジャム	牛乳	ミルクパン いちごジャム			牛乳			609	744
	焼きそば		スパゲティ麺	サラダ油	豚肉 かまぼこ ちくわ かつお節	青のり	にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ きくらげ	--	--
	春巻き レモンサラダ			白絞油	春巻き				17.7	35.2
13木	ご飯	牛乳	ご飯			牛乳			593	712
	豚肉の生姜焼き		砂糖 かたくり粉		豚肉		ねぎ にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	--	--
	むげんもやし 「まごわやさしい」みそ汁			ごま油 すりごま			にら	もやし にんにく	21.5	25.3
14金	ナン	牛乳	ナン			牛乳			552	764
	キーマカレー		じゃがいも	サラダ油	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆	--	--
	コールスローサラダ ヨーグルト		三温糖	フレンチドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	22.0	29.9
18火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	タンドリーチキン			サラダ油	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが	なし	799
	カリカリ豆サラダ えのきと揚げのみそ汁			野菜ドレッシング	いり大豆		にんじん	きゅうり きゃべつ	--	24.4
19水	食パン りんごジャム	牛乳	りんごジャム		食パン	牛乳			761	857
	担々麺		ちゃんぽん麺	ごま油	豚肉 赤だしみそ		チンゲンツァイ にんじん	しょうが 玉葱 じめじ だけのこ しいたけ け もやし	27.4	35.2
	フルーツ白玉	中のみ	白玉餅 上白糖					パイン もも(缶) みかん		
20木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	サーモンチーズフライ			白絞油	サーモンチーズフライ					
	ツナサラダ 冬瓜汁	中のみ		オリーブ油	ツナ		赤ピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ とうがん たまねぎ しいたけ		

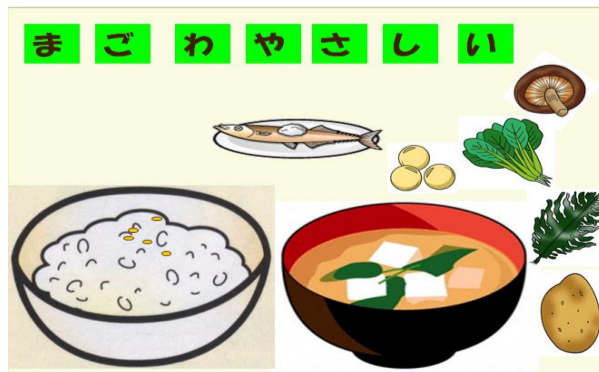
※材料の入荷の都合などで献立が変更になることもあります。ご了承ください。

「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(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)・・・焼きシシャモ
- し(いたけ)・・・えのきだけ <みそ汁>
- い(も)・・・じゃが芋 <みそ汁>