

【栄養三色】	
あか	ち 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	【たんぱく質・無機質】 さかない たまごまめ きゅうりゅう かいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き	たんすい かつつ しつ 熱や力のもとになる食べ物
(き)	【炭水化物・脂質】 こくうい いも あぶら さとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり	からだ ちやうし ととの た もの 体の調子を整える食べ物
(み)	【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物

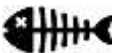
※**太字**は地産地消の食材です。

※食 材 入 荷や調理の都合により
やむを得なく献立が変更となる
場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には
えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



【7月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうやうしゅうせいせいじん 学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がっふん 7月分 へいけんいようりよう 平均栄養量	601	17.2	27.6	386	3.4	234	0.41	0.52	27

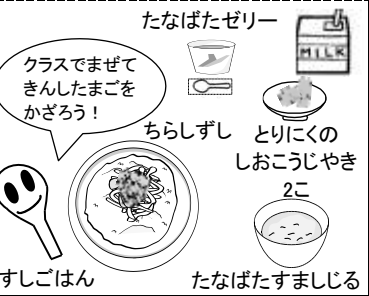
※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13～20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20～30%

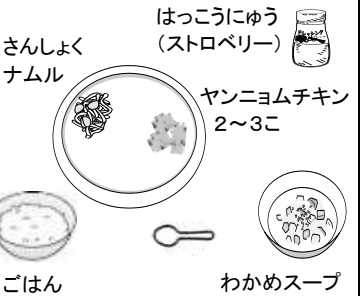
6(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
とんじゃが	ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (あ) いとこんにやく 30 むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 2.5 (き) みりん 1 あぶら 0.2 (き)	やししゃも 1び (あ) キャベツの ごまずあえ ちくわ 3 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) す 0.8
ふりかけ	ふりかけ(のり) 1ふくら	
	563	26.8 13.1



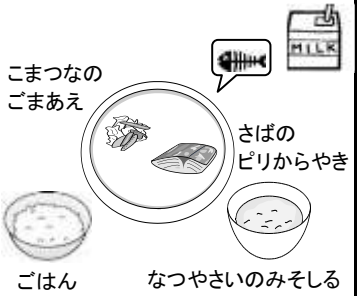
7(火)	ごはん	ぎゅうにゅう
たなばた すましじる	とうふ 10 (あ) ちらしかまぼ(きいろ) 6 (あ) ちらしかまぼ(オレンジ) 5 (あ) ピーフン 7 (き) にんじん 10 (み) えのきたけ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.1	こめ 65 (き) す 11 さとう 6.5 (き) しお 0.65 ちらしずし こうやどうふ (ほそぎり) 2 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) にんじん 10 (み) ごぼう 5 (み) ほししいたけ 0.3 (み) さやいんげん 3 (み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 さとう 1.6 (き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 8 (あ)
とりにくの しおこうじやき	とりにく 40 (あ) しおこうじ 2 うすくちしょうゆ 0.7 りょうりしゆ 0.4 みりん 1.1	たなばたゼリー たなばたゼリー 1こ (き) 601 23.8 16.3



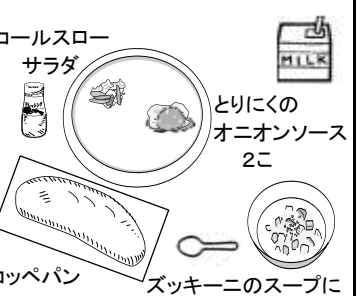
1(水)	ごはん	はっこうにゅう (ストロベリー)
わかめスープ	とりにく 15 (あ) とうふ 15 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 3 (み) しょうが 0.1 (み) とりがらスープ 3 しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き)	ヤンニョム チキン とりにく 50 (あ) しょうが 1 (み) にんにく 0.12 (み) こいくちしょうゆ 6.2 さとう 2.3 (き) りょうりしゆ 1.6 でんぶん 10 (き) あげあぶら 6 (き) みりん 2.5 コチュジャン 0.5 トマトケチャップ 3.5
さんしよくナムル	もやし 25 (み) ほうれんそう 10 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) しお 0.05 ごまあぶら 0.2 (き)	エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 604 23.9 16.0



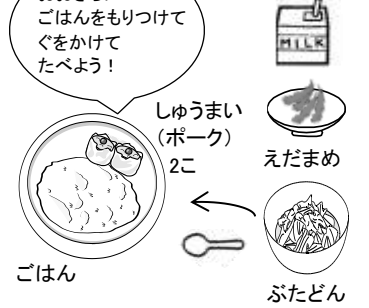
2(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
なつやさいの みそしる	ぶたにく 10 (あ) あぶらあげ 5 (あ) かぼちゃ 20 (み) たまねぎ 25 (み) なす 20 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)	さばの ピリからやき さば 10 (あ) にんにく 0.05 (み) トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 さとう 2 (き) す 2 ごまあぶら 0.1 (き)
こまつなの ごまあえ	ささみフレーク 8 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8	593 30.3 19.4



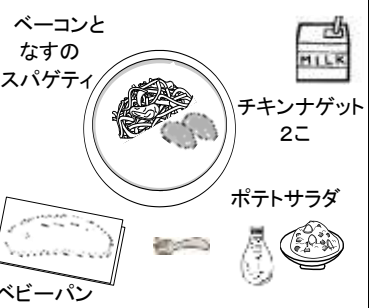
3(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
ズッキーニの スープに	ウインナ 10 (あ) じゃがいも 50 (き) ズッキーニ 20 (み) たまねぎ 20 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1	とりにくの オニオンソース とりにく 40 (あ) たまねぎ 8 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.1 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.8 (き) でんぶん 0.3 (き)
ヨールスロー サラダ	ツナ 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ヨールスロー)	568 27.0 22.1



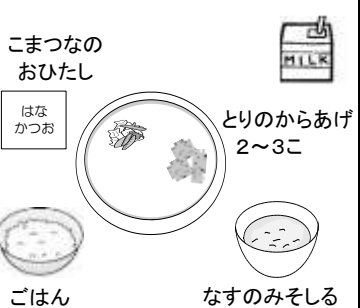
13(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
ぶたどん	ぶたにく 45 (あ) たまねぎ 50 (み) ごぼう 15 (み) あおねぎ 5 (み) しろねぎ 5 (み) えのきたけ 10 (み) にんじん 10 (み) りょうりしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 3.5 (き) あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2	しゅうまい (ポーク) 2こ (あ) えだまめ えだまめ 10 (み) しお 0.2
ふりかけ	ふりかけ(のり) 1ふくら	
	582	28.2 14.8



14(火)	ベビーパン	ぎゅうにゅう
ベーコンとなすの スパゲティ	ベーコン 10 (あ) スパゲティ (ハーフ) 30 (き) なす 20 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) ピーマン 5 (み) トマトケチャップ 8 トマトピューレ 8 (み) ウスターソース 3 のうこうソース 3 あかワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02	チキンナゲット 2こ (あ) あげあぶら 4 (き) ポテトサラダ じゃがいも 30 (き) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) しお 0.1 こしょう 0.03 ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
とりにくの しおこうじやき	とりにく 40 (あ) しおこうじ 2 うすくちしょうゆ 0.7 りょうりしゆ 0.4 みりん 1.1	たなばたゼリー たなばたゼリー 1こ (き) 622 23.7 24.6



15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
なすのみそしる	あぶらあげ 5 (あ) ピーフン 5 (き) なす 15 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)	とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 6 (き)
こまつなの おひたし	こまつな 20 (み) もやし 20 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら (あ)	648 25.0 23.1



7月も旬の食材を使用したメニューがたくさん
あります!! ぜひ旬を味わいましょう。

8日 ゴーヤチップス

ゴーヤは夏が旬の野菜です。ゴーヤは、別名「にがうり」と呼ばれるように、苦味があるのが特長です。この苦味にも栄養があり、腸を整える効果があります。苦みが苦手という場合は、塩もみすることで、苦味を抑えることができます。塩もみをすることで、細胞が壊れ、水分と一緒に苦味も流れ出るためです。給食では、しっかりワタを取り、塩もみをすることで、食べやすくしています。薄くスライスし、からっと油で揚げました。カレーに添えていただきます。

9日 冬瓜のうすくず汁

冬瓜は、「冬」という漢字を使いますが、夏が旬の野菜です。皮が厚く固いため、冬まで保存できることからこの名前になりました。冬瓜の約95%は水分からできており、暑い時期の水分補給に役立ちます。夏にぴったりですね。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

10日 ゆでとうもろこし

とうもろこしは6～8月に旬を迎える野菜です。エネルギーのもとになる炭水化物や体の調子を整えるビタミンなどの栄養が入っています。芯に近い部分に栄養が多く含まれています。10日の給食では、芯付きで提供しますよ。とうもろこしは鮮度が落ちるのが早く、収穫から時間が経つにつれて甘みが減っていきます。そのため、農家さんは早朝から収穫しています。農家さんに感謝していただきます。