

給食予定献立表

曜日	品名	あかの食品		みどりの食品		さいらの食品		その他	エネルギーたんぱく質<質> kcal	脂防相当量 g	食塩相当量 g
		おもに血や肉となり体を作るとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類						
2月	なめし 鯉のごまつけやき	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	27.3	20.3	2.1
3月	ごはん 筑前煮 しやものいそべあげ	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	23.3	16.8	2.2
4月	中華風コーンスープ 黒糖プリン	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	22.0	20.2	2.3
5月	焼肉丼 わふうサラダ わかめスープ	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	23.9	18.2	2.2
6月	ごはん ぶたにくのうめしそつり	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	23.9	18.2	2.2
9月	あんかけごはん はるさめサラダ	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	23.3	18.6	2.7
10月	ごはん あじのこうみりーヌかけ	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	28.5	20.8	1.9
11月	夏野菜カレーライス	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	21.2	18.6	2.2
12月	はるさめたまごスープ れいとうパン	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	28.1	18.8	3.1
13日	わかめじやこごはん 縄文和え	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	21.9	21.6	3.0
17日	ひやしちゅうか から揚げのレモン煮	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	30.1	23.3	3.5
18日	さんまのかばやき	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	23.3	24.6	1.9
中学年平均		639	639	639	639	639	639	639	24.9	20.3	2.4

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。
 学校給食摂取基準(中学年): エネルギー 640kcal、たんぱく質 24g、脂肪 17.8~21.3g、塩分 2.5g未満
 ※脂肪については、学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

給食の衛生に気を付けよう

今月の目標

18日	水	かんぴょうのごま酢和え すまし汁 小玉すいか ぎゅうじゅう	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	23.3	24.6	1.9
17日	火	野菜チリメンとろろ汁 アツパルシヤベツト ぎゅうじゅう	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.1g	30.1	23.3	3.5
13日	金	さまのみそにきのこ汁 ムロシ わかめとちりめん	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 21.9g	21.9	21.6	3.0
12日	木	はるさめたまごスープ れいとうパン	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 28.1g	28.1	18.8	3.1
11日	水	豆たつぷりミネストローネスープ クルーソフチ ぎゅうじゅう	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 21.2g	21.2	18.6	2.2
10日	火	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 28.5g	28.5	20.8	1.9
9日	月	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	23.3	18.6	2.7
6日	金	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 23.9g	23.9	18.2	2.2
5日	木	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	たんぱく質 25.5g	25.5	22.1	2.1
4日	水	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 22.0g	22.0	20.2	2.3
3日	火	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 23.3g	23.3	16.8	2.2
2日	月	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 27.3g	27.3	20.3	2.1

15分でする簡単昼ごはん
カルシウムたっぷり!
豆腐カレー

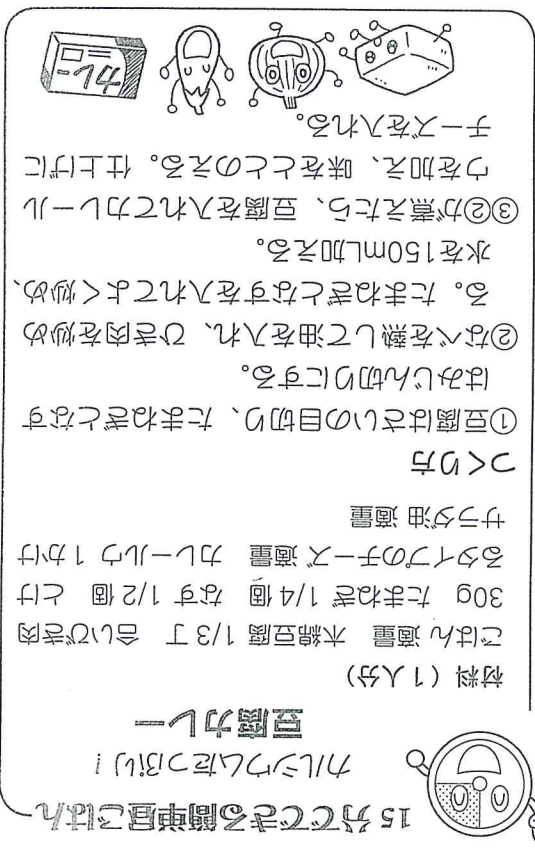
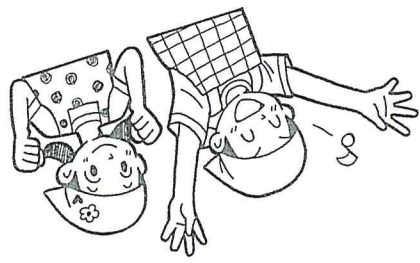
材料 (1人分)
 ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけりょう油 適量

作り方
 ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
 ②なすを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
 ③が煮えたら、豆腐を入れてカレーを加え、味をととのえる。仕上げにチリメンを入れます。

15分でする簡単昼ごはん
夏ばて予防に!
にらたまそつめんチリメン

材料 (1人分)
 そつめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり (刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

作り方
 ①にらはさく切り、ハムは千切りにしておく。
 ②そつめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
 ③つゆを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
 ④③に入れてさっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



給食予定料理別献立表

平成30年度

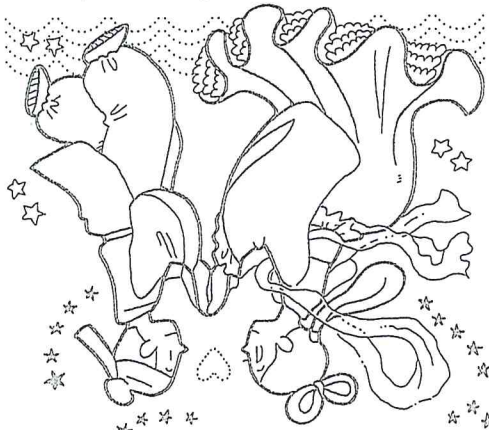
7月2日(月)～7月18日(水)

Table with 2 columns: Date (月) and Menu/Ingredients (料理). Each row lists a meal with its name, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Fiber).

食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい... 七夕の日に、古く中国の「乞巧奠」からきてい... 七夕の日に、古く中国の「乞巧奠」からきてい...



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。水... すいかもメロンも同じウリ科の作物です。水... すいかもメロンも同じウリ科の作物です...