

日曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
			おもに血や肉となり体を作るものになる	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					
1 土	ターメリックライス チリコンカン コーンスープ オレンジかん ぎゅうにゅう	スプーン	だいず ぶたにく ベーコン ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー トマト パセリ コーン クリームコーン あおねぎ オレンジ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう コーンスターチ はるさめ でんぶん	ターメリック しお こしょう ケチャップ パプリカ チリパ ウダー トリスープ ちゅうの うソース さけ うすくちしょう ゆ	596	22.6	15.0	1.8	
24 月	なつやさいのカレーライス おあげのサラダ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく あぶらあげ ぎゅう にゅう	たまねぎ トマト なす にんにく しょうが トマトジュース りんご か ぼちゃ キャベツ きゅうり レモンか じゅう	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パ ター あぶら さとう ごま	とろスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスター ソース カレーコ ターメリッ ク パプリカ ガラムマサラ マサラマイルド うすくちしょう ゆ す	596	18.0	20.0	1.3	
25 火	こうやごはん さけのさっぱりあげ みそしる りんごゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	とりにく こおりどうふ ぎんざ け あぶらあげ わかめ しろ みそ あかみそ かんてん ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ たまね ぎ りんごジュース	しちぶつきまい さとう でんぶ ん あぶらさんおんどう じゃ がいも みずあめ	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし	636	27.0	22.5	1.9	
26 水	ハムとチーズのホイールサンドパン ポテトのフレンチサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	スプーン	ハム チーズ ベーコン あさ り ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ キャベツ セロ リー マッシュルーム トマト トマト ジュース パセリ	はいがパン じゃがいも サラ ダあぶら オリーブゆ さとう マカロニ コーンスターチ パ ター	す しお こしょう とろスープ ケチャップ しろワイン	601	23.7	23.2	2.8	
27 木	ごはん だいずとひじきのつくだに にくじゃが みかんかん ぎゅうにゅう	はし	だいず ひじき ぶたにく ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほし しいたけ さやいんげん みかんか ん	こめ しちぶつきまい でんぶ ん あぶらさんおんどう ごま じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ さけ かつおぶし みりん	560	18.5	13.0	1.2	
28 金	ごはん ししゃものごまあげ とうふとぶたにくのチゲ アップルシャーベット ぎゅうにゅう	はし	ししゃも とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	キムチ にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ なら きくらげ にんにく しょうが りんご	こめ しちぶつきまい こむぎ こ ごま あぶら ごまあぶら サラダあぶらさんおんどう でんぶん	しお さけ しょうゆ コチュ ジャン テンメンジャン みり ん かつおぶし	618	24.2	20.8	1.1	
31 月	ちゅうかふうおこわ あじのこうみソースかけ たまごスープ カルピスゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぶたにく あじ たまご カルピ ス かんてん ゼラチン ぎゅう にゅう	にんじん たけのこ ほしいたけ あおねぎ しょうが にんにく なが ねぎ なら みかんかん	しちぶつきまい もちごめ さと う ごまあぶら こめこ こむぎ こ あぶらさんおんどう でん ぶん ごま	しょうゆ さけ オイスター ソース しお こしょう す と ろスープ うすくちしょうゆ	598	27.9	19.4	2.1	
今月の目標 しょくじ 食事のマナーを守ろう(食事の姿勢)							中学年平均	601	23.1	19.1	1.7

☆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 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%

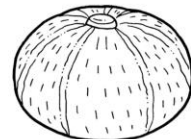


トマト



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

