完食したら ○ をつけます

給食予定献立表

令和5年度 7月

松戸市立高木第二小学校

日	曜日	完食◎	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月		マーボー豆腐丼 わかめスープ きな粉豆 グレープフルーツ 牛乳	とりにく だいず とうふ あかみそ まめみそ わかめ あさり なると いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく グレープフルーツ	こめ むぎ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら さとう	酒 オイスターソース しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう 鶏スープ	583	27.7	18.8	2.0
4	火		トマトとなすのツナスパゲティ じゃこと海藻のサラダ 米粉のマドレーヌ 牛乳	だいず あさり ツナフレーク かいそうミックス ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム なす トマトピューレー トマト キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー レモンかじゅう	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ バター	赤ワイン 塩 こしょう パセリ 酢 しょうゆ ベーキングパウダー	558	21.0	23.0	1.8
5	水		夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ フルーツポンチ 牛乳	とりにく あおだいず いんげんまめ ひよこまめ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ ピーマン コーン トマト キャベツ きゅうり ももかん みかんかん パインかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さんおんとう ごま さとう	カレーこ マサラマイルド ロイヤルマサラ 赤ワイン チャツネ 中濃ソース カレールウ 酢 塩	611	18.1	19.8	2.1
6	木		デニッシュロール チキンとポテトのオーブン焼き きゃべつのサラダ チンゲンサイと卵のスープ オレンジ 牛乳	とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう チンゲンサイ オレンジ	デニッシュロール じゃがいも サラダあぶら さとう でんぷん	塩 こしょう しょうゆ 酢 鶏スープ	676	26.1	41.1	3.1
7	金		＜たなばたメニュー＞ ゆかりごはん いわしのかば焼き 小松菜のすり ごま和え 魚めん汁 七夕ゼリー 牛乳	まいわし しろみそ とうふ うおめん ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ オクラ	こめ ごま でんぷん あぶら さんおんとう さとう ふ たなばたデザート	ゆかり 酒 しょうゆ みりん 塩 かつおぶし	578	23.0	19.1	2.3
10	月		ごはん アーモンドとじゃこの佃煮 豆腐の中華煮 キャベツのピーナッツ和え オレンジ 牛乳	ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく えび うずらたまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ こまつな オレンジ	こめ アーモンド さとう ごま さんおんとう ごまあぶら でんぷん ピーナッツ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう オイスターソース 鶏スープ	599	28.3	22.2	2.1
11	火		しょうゆラーメン 焼きじゃこおにぎり ひじきサラダ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ ツナフレーク ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし コーン あじつけメンマ ながねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごま あぶら こめ ごま サラダあぶら さとう	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ 酢	532	24.0	16.7	3.3
12	水		わかめごはん さけの梅じそ焼き 茎わかめのきんぴら むぎっ子すいとん オレンジ 牛乳	わかめ ぎんざけ くきわかめ ぶたにく あおだいず スキムミルク とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うめぼし しそのは にんじん ごぼう こんにゃく ぶなしめじ はくさい こまつな オレンジ	こめ ごま じゃがいも さとう ごまあぶら しらたまこ こむぎこ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし	606	29.3	21.5	2.6
13	木		黒糖パン はちみつ 三色豆洋風煮込み ツナみそ味サラダ 冷凍むかん 牛乳	だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり ツナフレーク あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく トマト キャベツ きゅうり みかん	こくとうパン はちみつ じゃがいも サラダあぶら さとう さんおんとう	鶏スープ ケチャップ 赤ワイン しょうゆ 塩 こしょう チリパウダー パセリ 酢	622	26.2	20.5	1.8
14	金		ハヤシライス カリポリサラダ みかんクレープ 牛乳	ぎゅうにく ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト コーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ポテトチップス さとう ごまあぶら クレープ	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ しょうゆ 酢	634	22.4	24.3	2.0
今月の目標			好き嫌いなく食べよう!!				中学年平均	600	24.6	22.7	2.3

☆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%

7月12日（水）のメニュー「むぎっ子すいとん」について・・・

「すいとん」の小麦は、高木二小のむぎっ子農園で、6年生が育てたものです。
栽培から刈り入れ、製粉にする作業では、近くにお住まいの「麦の会」の方々より協力をいただき、おいしいすいとんができました。

7月7日は七夕

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという、中国の伝説がはじまりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食として、天の川にみたてたそうめんを食べたりします。

給食で登場する種実類ってどのようなもの？

＊栄養いっぱいの種実類＊

●縄文人も食べていた

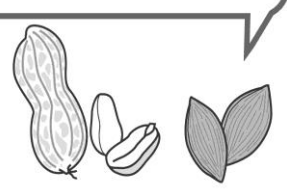
日本中の縄文遺跡から栗、クルミ、ドングリ、とちの実の食べあとがみつかっています。栄養価の高い種実類は縄文人にとって大切な栄養源だったのでしょう。

こんな効果がある！

★運動能力アップ
★運動後の疲れをとる
★肩こり・冷え性の改善
★生活習慣病の防止

●ビタミンEがたっぷり

ビタミンEは特にアーモンドやピーナッツに多く含まれています。



7月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
天候の都合などにより変更になることもありますので、ご了承ください。

予定食材	主な産地
じゃがいも	長崎・千葉
にんじん	千葉
たまねぎ	愛知・佐賀・兵庫・千葉
ながねぎ	茨城・千葉
きゅうり	千葉・埼玉・群馬・茨城
きゃべつ	茨城・群馬
しその葉	愛知
にら	茨城・栃木・山形
しょうが	熊本・高知
にんにく	青森・香川
パセリ	茨城・静岡・香川
ごぼう	青森・群馬・宮崎
こまつな	千葉・茨城・北海道
ほうれん草	千葉・群馬
もやし	栃木・千葉
大根	千葉・青森・北海道
チンゲン菜	静岡・茨城
ブロッコリー	長野・北海道
ピーマン	茨城・高知
米	千葉
小玉すいか	茨城
アムスメロン	茨城・千葉
ネーブルオレンジ	アメリカ・オーストラリア
パイン・バナナ	フィリピン
グレープフルーツ	南アフリカ
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城