

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		643
	ぶたにくのやながわふうに  	ぶたにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう	さとう でんぷん		
	★いわしのうめ  南知多町産の有機野菜のきゅうりです!	いわし		しそ	うめ	さとう		
	やさしいこのものあえ 				たくあん キヤバツ きゅうり もやし		ごま	
2 木	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	624
	トマトとなすのスパゲッティ  	ベーコン		にんじん トマト あかピーマン パセリ	たまねぎ なす にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
	えだまめサラダ	ツナ			キヤバツ えだまめ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう		
3 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		629
	さばのてりやき 	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	ツナともやしのあえもの 	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	たまふじる  	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
6 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		632
	★あいちのしそいりとりはるまき	とりにく		にんじん しそ	たまねぎ キヤバツ	こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいごんのごまずいため	ハム			キヤバツ コーン きりぼしだいごん	さとう	ごまあぶら ごま	
	ピリからスープ 	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいごん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ	でんぷん	ごまあぶら	
7 火	ごはん 牛乳 七夕献立です♪		ぎゅうにゅう			ごはん		611
	★ほしがたハンバーグのおろしかけ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ だいごん	こむぎこ さとう		
	オクラとかいそうのサラダ 	とりにく	とさかのり ふのり わかめ こんぶ	オクラ	キヤバツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	たなばたじる   ★たなばたゼリー 	とりにく ほしがたかまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ たけのこ	ピーファン		
8 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
	★えだまめコロッケ				えだまめ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	
	ゴーヤチャンプルー 	ベーコン たまご はなかつお		にがうり	キヤバツ もやし	さとう		
	さわにわん 	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ だいごん しいたけ ねぎ ごぼう			
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632
	とりにくのバーベキューソースかけ	とりにく			にんにく	さとう でんぷん		
	にんじんのあえもの  	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	
	なつやさいのみそしる   	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ねぎ なす	じゃがいも		
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		659
	★あげぎょうざ 新メニュー♪	ぶたにく			たまねぎ キヤバツ	こむぎこ さとう	あぶら	
	マーボなす  	ぶたにく だいず みそ とうふ		にんじん ねぎ トマト	たまねぎ ねぎ しいたけ なす にんにく しょうが	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
	オレンジ				オレンジ			
13 月	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		625
	なつやさいカレー   	ぶたにく	チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす スズキーニ	じゃがいも		
	★ポークウインナー	ポークウインナー						
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キヤバツ きゅうり		ドレッシング	

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中	
14 火	ソフトめん 牛乳					ソフトめん		641	
	わふうじる  	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	さとう でんぶん			
	★ぶりのたつたあげ	ぶり				でんぶん	あぶら		777
	ささみときゅうりのすのもの	とりにく	ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
15 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		617	
	★しゅうまいのからししょうゆかけ	ぶたにく だいず とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう			
	ちゅうかめんいりサラダ 	とりにく たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		770
	とうがんのちゅうかスープ 	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん えだまめ ねぎ エリンギ コーン	でんぶん	ごまあぶら		
16 木	【お魚の日】   		ぎゅうにゅう			ごはん		703	
	ごはん 牛乳								
	たちうおフライのなんばんソースかけ	たちうお		ねぎ あかピーマン きピーマン	ねぎ	さとう パンこ	あぶら ごまあぶら		851
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	かきたまじる  	とりにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん			
	セレクトデザート A:★マスカットゼリー B:★わらびもち C:★しずおかおチャプリン	きなこ とうにゅう		まつちや	ぶどうかじゅう	さとう でんぶん さとう さとう			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650 中830

今月の行事食



夏野菜を食べよう



2学期の給食開始日: 9月2日(水)

給食予定回数 12回

7月7日は七夕です。七夕は五節句の一つで、畑を耕すけん牛を種物(たなつもの)、織物を行う織姫を機物(はたつもの)と呼び、2つを合わせて「七夕」になったという説があります。短冊に願いごとを書いて笹竹にくくりつけると願いがかなうといわれています。

7日(火)には、星形ハンバーグ、七夕ゼリー、星形かまぼこやピーフが入った七夕汁が出ます。お楽しみに!



夏野菜といえば、きゅうりやオクラ、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマンなどがあり、夏バテ予防に効果があります。食欲がない、体がだるい、そんな時こそ夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

ゴーヤは別名「にがうり」とも呼ばれます。苦みの成分は綿に集中しているため、取ったり、薄く切りゆでたりするとおいしく食べられます。



ゴーヤ

甘くほっこりした食感が特徴です。冬至に食べられることから冬のイメージがありますが、7月から9月が旬の野菜です。



かぼちゃ

ビタミンCやカルシウムを多く含みます。ぬめり成分には胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化や吸収を助けたりするはたらきがあります。



オクラ

種類によって、色・形・水分量・酸味・甘味が違います。カロテン、ビタミンCが含まれています。うま味が強く、サラダや煮込み料理に適しています。



トマト

7月16日(木)は夏のセレクトデザート

「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう



A: マスカットゼリー

マスカットのさっぱりとした香りと甘みいっぱいのゼリーです。
アレルギー: なし 38kcal



B: わらびもち

ほんのり甘いわらびもちに、きな粉がまぶしてあります。
アレルギー: 大豆 68kcal

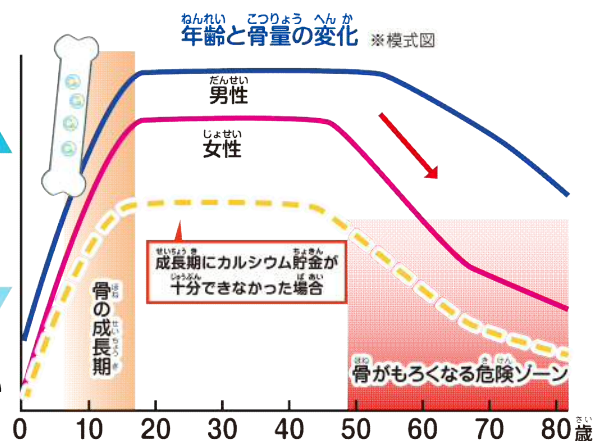


C: 静岡お茶プリン

静岡県の抹茶が使われたおいしいプリンです。
アレルギー: 大豆 55kcal



お多い
骨量
お少
少ない



コソコソカルシウム貯金



牛乳以外では、これらの食材からもカルシウムが摂れます!

夏休みがはじまります。毎日給食では牛乳が出されていますが、長い休みに入ると家庭で飲む量が減ってしまう場合も考えられます。成長期には大人よりも多くのカルシウムが必要になります。グラフ右のイラストの通り、お茶やジュースと比べて牛乳は一日に必要な1/3量のカルシウムを摂ることができます。夏休み期間も毎日意識してカルシウムが多い牛乳や食材を摂りましょう。

