

日	メニュー		赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
1 月	ごはん ひじきのふりかけ	牛乳 カレー肉じゃが からしあえ	かつお節 豚肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	玉葱 グリンピース キャベツ もやし	米 三温糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま	576 kcal 22.7 g 725 kcal 29.5 g
2 火	世界の料理 中国 回鍋肉丼	牛乳 中華卵スープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが キャベツ たけのこ 玉葱 ねぎ 冷凍みかん	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	593 kcal 25.1 g 734 kcal 30.7 g
3 水	世界の料理 アメリカ チーズチリドッグ	牛乳 コーンサラダ フルーツヨーグルト	フランクフルト レンズまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 もも缶	パン 砂糖 小麦粉 はちみつ	油	609 kcal 24.7 g 729 kcal 28.7 g
4 木	半夏生 コーンわかめラーメン	牛乳 たこ焼きポテト ごまあえ	豚肉 うずら卵 たこ かつお節	牛乳 わかめ あおのり	こまつな にんじん	たもぎたけ コーン ねぎ もやし キャベツ	中華めん じゃがいも でんぷん 砂糖	ごま油 油 ごま	573 kcal 24.8 g 715 kcal 30.2 g
5 金	七夕 ちらし寿司	牛乳 ししゃもの香味揚げ 七夕汁 お星様ゼリー	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり 寒天 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	干し椎茸 玉葱 かんぴょう しょうが パイン缶 アセロラジュース ナタデココ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 そうめん	油 ごま	615 kcal 24.9 g 720 kcal 28.9 g
8 月	ごはん	牛乳 あじの南蛮漬け もやしのごま醤油あえ じゃがいものみそ汁	あじ あじ 油揚げ みそ みそ	牛乳 わかめ		ねぎ もやし きゅうり しょうが 玉葱 えのきたけ	米 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	615 kcal 27.6 g 739 kcal 33.8 g
9 火	冷やし焼肉うどん	牛乳 スパイシーポテトビーンズ パイナップル	豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし 玉葱 たもぎたけ パイナップル	うどん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	584 kcal 23.8 g 774 kcal 31.3 g
10 水	世界の料理 フランス ビスキュイパン	牛乳 チキンクリームポタージュ フレンチサラダ	たまご 鶏肉 豆腐 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター アーモンド 油	627 kcal 25.0 g 784 kcal 29.7 g
11 木	野菜の日 枝豆入りタコライス	牛乳 パスタスープ すいか	豚肉 豚レバー レンズまめ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが セロリ 玉葱 えだまめ キャベツ 小玉すいか	米 小麦粉 砂糖 マカロニ	油	619 kcal 27.1 g 715 kcal 31.5 g
12 金	さんまのひつまぶし	牛乳 ツナサラダ かきたま汁	さんま ツナ 豆腐 たまご	牛乳	こねぎ にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし レモン汁 えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	623 kcal 23.9 g 759 kcal 28.4 g
16 火	ごはん のりの佃煮	牛乳 鮭の塩こうじ焼き わさびあえ にらたま汁	サケ 鶏肉 たまご	牛乳 のり ひじき	にんじん こまつな にら	はくさい もやし 玉葱 えのきたけ	米 砂糖 でんぷん		562 kcal 32.6 g 664 kcal 39.2 g
17 水	世界の料理 イギリス ミルクパン	牛乳 フィッシュアンドチップス ABCスープ	まだら 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉葱 セロリ	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油	560 kcal 29.0 g 670 kcal 37.1 g
18 木	セレクト給食 夏野菜カレー 	牛乳 大豆サラダ ★カルピスゼリーまたは ▲ぶどうゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 寒天 ★乳酸菌飲料	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが コーン ズッキーニ キャベツ きゅうり ★パイン缶 ▲ぶどうジュース ▲ぶどう缶	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	637 kcal 22.0 g 795 kcal 28.7 g

- *食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。
- *食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。
- *「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。
- *児童・生徒によって必要な栄養価に差があるため、校舎によって献立が異なる場合があります。



第1回セレクト給食

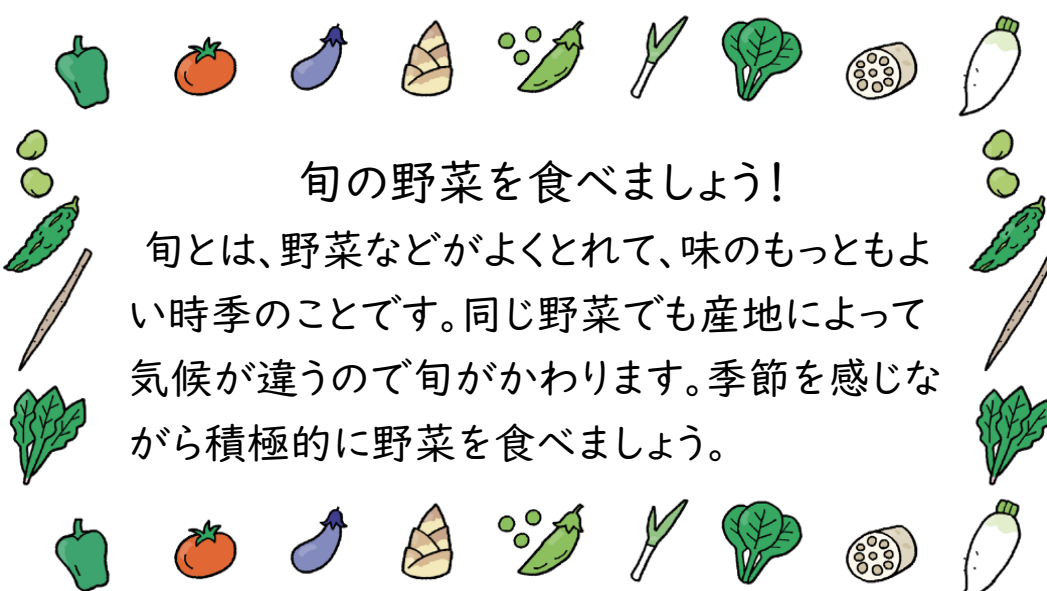
7月18日(木)は、今年度第1回目のセレクト給食です。今回は「パイナップル入りのカルピスゼリー」または「ぶどうゼリー」から1つをセレクトします。

みなさんはどちらを選びましたか。当日を楽しみにしててください。



世界の料理

4年に一度のオリンピック・パラリンピックが7月26日(金)からフランスのパリで開催されます。日本だけでなくいろいろな国の選手を応援しましょう。給食では今月は世界の料理をたくさん紹介します。食を通して世界の国について興味をもつきっかけになればうれしいです。



旬の野菜を食べましょう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。季節を感じながら積極的に野菜を食べましょう。

枝豆は栄養たっぷり、スタミナ不足の解消や疲労回復といった効果が期待できます。夏バテ予防にピッタリの食材です。

