
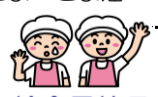




日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1月	麦ごはん	○					米 麦		700 kcal	
	鶏そぼろ丼の具		鶏肉 大豆ミート			ごぼう グリンピース	砂糖	油	27.7 g	
	なめたけあえ				ほうれん草 にんじん	白菜 えのきだけ			16.6 g	
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ			玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		2.6 g	
一〇 メモ	牛乳には、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。成長期のみなさんにとても大切な栄養素です。学校でもお家でも飲むようにしましょう。									
2火	麦ごはん	○					米 麦		694 kcal	
	あじのひらきフライ・パッパルス		あじ				パン粉	油	29.1 g	
	わかめのすのもの			わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖		17.8 g	
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			2.5 g	
一〇 メモ	わかめなど、海藻にふくまれるヨウ素には気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。また、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいをお通じをよくしたり、腹持ちをよくするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったという日は、海藻をたっぷり食べるようにしましょう。									
3水	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		757 kcal	
	豚のしょうがいため		豚肉		グリンピース	玉ねぎ しょうが	砂糖		34.8 g	
	うまみたっぷりサラダ		かつおぶし ハム 昆布		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	19.9 g	
	野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう まいたけ			3.1 g	
一〇 メモ	サラダに入っているキャベツには、ビタミンUがふくまれていて、市販の胃薬にも入っている成分です。キャベツは、暑さで疲れている胃腸にやさしい野菜です。									
4木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		836 kcal	
	さばの焼マリネ		さば		にんじん ビーマン	玉ねぎ	砂糖 小麦粉	オリーブオイル	36.1 g	
	かぼちゃとレーズンのサラダ				かぼちゃ		きゅうり 干しぶどう	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	34.0 g
	豆腐ミートボールスープ		豆腐ミートボール ベーコン 大豆		にんじん さやいんげん トマト	玉ねぎ		オリーブオイル	3.6 g	
一〇 メモ	県産米を粉にした、米粉が入ったコッペパンです。給食初登場のパンです。ちなみに、大谷翔平選手が給食で好きだったものが、「米粉パン」なそうです。いつものコッペパンとのちがいを味わってください。									
5金	枝豆ごはん	○				枝豆	米 麦		740 kcal	
	ポテトコロッケ		豚肉		玉ねぎ		じゃがいも パン粉	油	24.8 g	
	しそドレサラダ			わかめ ぶりのり	にんじん	大根 とうもろこし			18.7 g	
	おほしさまのスープ		鶏肉 なると		にんじん おくら	ねぎ	☆麩		3.6 g	
	たなばたゼリー (パイン)					パイン		砂糖		
一〇 メモ	7月7日は七夕です。7日は日曜日で給食がないので、今日が七夕給食です。たくさんの星をちりばめました。給食を作りながら、「給食をしっかり食べて、みなさんが元気に過ごせますように」と願っています。									
8月	麦ごはん	○					米 麦		738 kcal	
	ねぎいりたまごやき		卵			ねぎ にんじん		油	25.7 g	
	小松菜と厚揚げのみそ炒め		厚揚げ 豚肉 みそ		小松菜 にんじん		春雨 砂糖	ごま油	22.6 g	
	たまねぎのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			2.3 g	
一〇 メモ	朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。プール学習がある日は、特にもしっかり食べて登校しましょう。									
9火	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		714 kcal	
	鮭の包み揚げ		鮭	チーズ	青じそ		春巻きの皮	油	30.4 g	
	なすのみそ炒め		豚肉 豚レバー 大豆ミート		青ピーマン	なす スッキーニ	砂糖	油	20.0 g	
	春雨スープ		おいしいあさり		にんじん	白菜 ねぎ	春雨		2.1 g	
一〇 メモ	鮭のつつみあげは、鮭とチーズと青じそを春巻きの皮で包んで油で揚げた料理です。給食センターで手作りしました。味わって食べてください。									
10水	麦ごはん・納豆ふりかけ	○	納豆 のり		かぼちゃ にんじん		米 麦		799 kcal	
	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが			33.5 g	
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	18.7 g	
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	2.9 g	
一〇 メモ	今日7月10日は、語呂合わせで「な(7) とう(10) の日」です。納豆は栄養価の高い食品ですが、特に血液の健康や骨の形成に必要なビタミンKが豊富にふくまれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の1つです。今日は納豆ふりかけをかけてごはんを食べましょう。									
11木	食パン・プル・ベリージャム	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		772 kcal	
	高野豆腐のグラタン		高野豆腐 ベーコン みそ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ 枝豆	小麦粉	バター ノンエッグマヨネーズ	33.6 g	
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖	油	31.6 g	
	緑黄色野菜とお豆のスープ		ウインナー 大豆		かぼちゃ 小松菜 にんじん				3.5 g	
一〇 メモ	主菜のグラタンには、高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。たんぱく質や脂肪だけでなく、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養が詰まっている食品です。									

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
12 金	麦ごはん	○					米 麦		795 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉				片栗粉 砂糖	油 ごま	33.5 g
	野菜の梅のりあえ			昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 梅	三温糖		20.4 g
	ミートボールスープ		豆腐 ミートボール		青梗菜	白菜 しめじ ねぎ	春雨		2.7 g
一口メモ	主菜のヤンニョムチキンは、韓国の料理です。甘い味付けなので、ごはんが進むおかずです。ぱっかり食べをしないで、ごはんといっしょに食べましょう。								
16 火	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		747 kcal
	夏野菜カレー		豚肉		ピーマン にんじん	なす 玉ねぎ	じゃがいも	油	26.3 g
	オムレツ		卵				砂糖	油	21.1 g
	かいそうサラダ			わかめ ぶのり くきわかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし			2.8 g
一口メモ	今日のカレーには、夏にとれるピーマンやなすも入っています。「夏野菜」と呼ばれる野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富にふくまれています。夏の暑さに負けないように、夏野菜をたくさん食べましょう。								
17 水	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		746 kcal
	タコライス(肉)		豚肉 牛肉 大豆	チーズ		玉ねぎ		油	29.5 g
	タコライス(野菜)				トマト	キャベツ レタス			20.8 g
	沖縄もずくスープ		豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきだけ ねぎ			2.8 g
	アセロラゼリー					アセロラ	砂糖		
一口メモ	タコライスは、沖縄発祥の料理で、タコスの具材をごはんの上のせたものです。蛸が入っているわけではありません。今日は、ごはんにお肉を野菜をのせていっしょに食べましょう。								
18 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 黒糖 小麦粉 砂糖	油	720 kcal
	いかたこナゲット		いか たこ たち うおすりみ						29.4 g
	しゃりしゃりポテトサラダ		ハム ツナ	のり	にんじん	きゅうり	じゃがいも		25.8 g
	小松菜ときのこのソテー		ベーコン		こまつな	しめじ しいたけ 玉 ねぎ			3.7 g
一口メモ	背筋を伸ばして両足を地面についてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ机にひじをつかないで食べましょう。								
19 金	救給カレー	○	米		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しめじ		油	871 kcal
	チキンみそカツ		鶏肉 みそ				パン粉	油	26.0 g
	ポトフ		大豆 ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ し めじ 枝豆	じゃがいも		28.2 g
	冷凍みかん					みかん			3.5 g
	鉄分ヨーグルト			ヨーグルト					
一口メモ	給食センターでは「救給カレー」を備蓄しています。これは、災害が起こったり、給食センターの機械が故障したりして急遽給食を提供できなくなった時に代わりに出すためです。賞味期限が近づいてきたので、食べて消費し、また新しいものを備蓄します。食べたことがないものを食べるのは勇気がいりますが、今日食べて「救給カレー」に慣れておきましょう。								
22 月	ごはん	○					米		742 kcal
	オランダ島サーモンの塩焼き		トラウトサーモン						35.2 g
	山田産大豆と鶏肉の煮もの		大豆 鶏肉			れんこん ねぎ	砂糖	油	21.0 g
	山田産じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	えのきだけ	じゃがいも		2.3 g
	らむねゼリー						らむねゼリー		
一口メモ	「山田の食材給食の日」です。オランダ島サーモンなど、町内産の食材がたくさん入っています。生産者の方々に感謝して、味わっていただきましょう。								
23 火 三年一組無	麦ごはん	○					米 麦		749 kcal
	ボーク焼売(2ケ)		豚肉 鶏肉			玉ねぎ	小麦粉		30.4 g
	キムチあえ				にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま	19.2 g
	なす入りマーボー豆腐		豚肉 大豆ミート 豆腐		にら	なす 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉		2.2 g
一口メモ	今日のマーボー豆腐には、なすも入っています。なすは食物せんいが豊富なので、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。その他にも免疫力を高めたり貧血予防にも効果がある食べ物です。なすの栄養を無駄なくするために、気をつけたいことが2つあります。皮ごと食べること、アク抜きのために水につけすぎないことです。(水に栄養がとけだしてしまいます。)								
24 水 三年三組無	麦ごはん	○					米 麦		700 kcal
	鮭の梅マヨネーズ焼き		鮭			梅		ノンエッグマヨネーズ	29.9 g
	大根サラダ		かつお節		にんじん	大根 きゅうり	砂糖		20.3 g
	もやしのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ			2.3 g
一口メモ	もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中は自由に使える時間がふえ、おやつを食べる機会もふえます。おやつを食べるときは、時間と量に注意して、食事に影響がでないように食べましょう。								
25 木 三年二組無	長コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖 砂糖	油	809 kcal
	ウインナー(3ケ)		豚肉						34.0 g
	スパゲティナポリタン		ウインナー	チーズ	トマト	玉ねぎ スツキーニ なす	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	35.5 g
	卵とチーズのふわふわのスープ		ベーコン 卵	チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきだけ	パン粉	油	3.1 g
26 金	レタスチャーハン	○	卵 焼き豚			ねぎ レタス	米 麦	油	794 kcal
	さっぱりレモンの豚ねぎ炒め		豚肉			大豆もやし ねぎ し もん果汁	砂糖	ごま油	37.4 g
	切干大根のナムル		ハム		にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	24.9 g
	えび団子スープ		えび団子		にんじん 小松菜	だけのこ			3.5 g
	フルーツムース			フルーツムース (乳)		フルーツムース(みか ん)		給食最終日	
一口メモ	「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつは、きちんとできていますか。給食がみなさんのもとに届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。家での食事のときも忘れずあいさつをしましょう。「残さず食べる」ということも感謝の気持ちの表し方の1つです。1学期間、給食を作ってくれた調理員さんたちに、感謝の気持ちをもってできるだけのごさず食べるようにしましょう。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。