



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
旬の食材 すいか	3	月	○	ジャージャー麺 甘辛カリカリ豆果物(小玉すいか)	582	26.0
	4	火	○	胚芽ごはん 魚の南蛮揚げ 切干し大根の煮物 わかめのみそ汁	571	25.5
	5	水	○	シナモントースト ポークビーンズ クルトンサラダ	592	22.1
旬の食材 枝豆	6	木	○	枝豆じゃこわかめごはん 肉じゃがカレー煮 ひじき入り和風サラダ	556	22.2
旬の食材 かぼちゃ	7	金	○	【七夕献立】 ちらし寿司 七夕すまし汁 高野豆腐とかぼちゃのみそ和え	592	20.1
	10	月	○	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き しらたきのつるつる炒め のっぺい汁	565	23.2
旬の食材 とうもろこし	11	火	○	豚キムチ丼 春雨スープ ゆでとうもろこし	605	24.6
	12	水	○	ミルクパン チキンとポテトのオープン焼き ヌードルスープ 果物(冷凍みかん)	633	22.3
	13	木	○	豚肉のしぐれご飯 にらたま汁 魚のから揚げねぎソースかけ	620	27.9
旬の食材 メロン	14	金	○	シーフードスパゲッティ コールスローサラダ 果物(メロン)	554	23.2
	18	火	○	セルフフィッシュバーガー ウィナー入りポトフ	662	31.0
旬の食材 トマト なす スッキーニ	19	水	○	夏野菜カレーライス じゃこサラダ サイダーゼリー	641	20.9
	20	木		終業式		

給食だより

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなるこの時季は、急な気温の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。このような夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。



今月の献立から



●11日 とうもろこし

日本では野菜感覚で使われているとうもろこしですが、米と小麦と並んで世界三大穀物といい、南米では主食として食べられている重要な食物です。

とうもろこしを粉にし、平たく焼き上げる「トルティーヤ」、粒をそのまま煮上げる「とうもろこし粥」などが食べられています。

●18日 セルフフィッシュバーガー

5月～7月頃が旬の魚「アジ」をフライにします。自分たちでバーガーにして食べます。

●19日 夏野菜カレーライス

この時季の旬であるトマト・なす・ズッキーニを入れたカレーです。旬の野菜とカレーのスパイスで暑い夏を乗り切りましょう！

僕たち夏野菜♪



作ってみませんか

今月の献立から…給食レシピ

10日 しらたきのつるつる炒め

サラダ油	少々		
しらたき	150g	(ざく切り)	①油を熱し、にんじん～しらたきを順に炒める。
にんじん	25g	(千切り)	
もやし	75g		②調味料を加えて味をととのえ、にら、ごま油、白いりごまを加えて仕上げます。
砂糖	3g	(小さじ1)	
酒	4g	(小さじ1)	
オスターソース	6g	(小さじ2)	
塩	2g		
醤油	6g	(小さじ1)	
にら	25g	(3cm幅)	
ごま油	3g		
白いりごま	6g		

中学年5人分

～夏の食事について考えましょう～

暑い日が続くと食欲がなくなりますが、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり摂っていると夏バテしてしまいます。夏を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。

食中毒に注意！



- 手洗いを忘れずに。(料理・食事前後、帰宅時、トイレ後)
- 生野菜・果物はよく洗う。
- 生肉・魚の取り扱いに気を付ける。

規則正しい生活を！

- 3食きちんと食べる。
- 夜遅くに食事をしない。
- 早寝・早起き・朝ごはんをする。

水のとり方に注意！

- こまめに水分補給をする →外出先でのどが乾いたら、いつでもお茶や水を飲めるように準備をしましょう。運動したときは、スポーツドリンクなどでミネラルを補給をしましょう。
- 冷やしすぎない→よく冷えたジュースは甘さを感じず、飲みすぎてしまうため胃腸を弱らせてしまいます。
- おやつには牛乳かお茶をそえる→甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせは糖分の過剰摂取につながります。給食がない日には、1日にコップ1杯の牛乳を飲むとカルシウムの補給になります。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他		
3月	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華麺, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, きゅうり	スープ, 酒, しょうゆ, トウバンジャン	
	甘辛カリカリ豆	○	大豆, ひよこ豆	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま		しょうゆ	
	果物 (小玉すいか)					すいか		
4火	胚芽ごはん			米, 胚芽米			水	
	魚の南蛮揚げ		もうかさめ	でん粉, 砂糖	大豆白絞油	にんじん, ピーマン	しょうが, 玉ねぎ	酒, しょうゆ, 酢, 一味唐辛子
	切干大根の煮物	○	さつま揚げ	砂糖	サラダ油, いりごま	にんじん, さやいんげん	水煮たけのこ, 切り干し大根, 干しいたけ	水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ
	わかめのみそ汁		豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	わかめ			だいこん, えのき, たけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
5水	シナモントースト			食パン, 砂糖	ソフトマーガリン		シナモン	
	ポークビーンズ	○	豚肉, 大豆	じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	大豆白絞油, ソイレブール, サラダ油	にんじん, トマト, ピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, パセリ
	クルトンサラダ			食パンの耳, 砂糖	サラダ油	にんじん, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩, からし
6木	枝豆じゃこわかめごはん			ちりめんじゃこ, わかめ	米, 大麦		枝豆	水
	肉じゃがカレー煮	○	豚肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ, 玉ねぎ	水, さば削り節(だし), しょうゆ, カレー粉
	ひじき入り和風サラダ		油揚げ	干ひじき	こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	キャベツ, ホールコーン
7金	ちらし寿司		油揚げ, 鶏卵	米, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	水煮たけのこ, 干しいたけ, かんぴょう	昆布(だし), 水, 酒, 酢, 塩, だし汁, みりん, うすくちしょうゆ
	七タすまし汁	○	かまぼこ	そうめん		小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, みりん, しょうゆ
	高野豆腐とかぼちゃのみそ和え		凍り豆腐, 赤みそ	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま	かぼちゃ	しょうが	だし汁, 酒
10月	ごはん			米, 大麦				水
	鶏肉のごまだれ焼き	○	鶏肉	砂糖	ごま油, 白ねりごま, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ		酒, みりん, しょうゆ, トウバンジャン, だし汁
	しらたきのつるつる炒め			しらたき, 三温糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, にら	もやし	酒, オイスターソース, 塩, しょうゆ
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, でん粉	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ
11火	豚キムチ丼		豚肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油, 白ねりごま	にら	玉ねぎ, キャベツ, もやし, はくさい, キムチ漬	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	しょうが, もやし	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	
12水	ミルクパン			ミルクパン				
	チキンとポテトのオープン焼き	○	鶏肉	じゃがいも	サラダ油, マヨネーズ風 (鶏卵不使用)	パセリ	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	うすくちしょうゆ, こしょう, 紙皿
	ヌードルスープ		ベーコン, 豚肉	生パスタ (学)	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ
	果物(冷凍みかん)						冷凍みかん	
13木	豚肉のしぐれごはん		豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油		ごぼう, しょうが	水, 酒, しょうゆ
	魚のから揚げねぎソースかけ	○	ぼら	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		にんにく, しょうが, 長ねぎ	塩, 酢, しょうゆ, だし汁, 一味唐辛子
	にらたま汁		豆腐, 鶏卵	でん粉		にんじん, にら	だいこん, えのき, たけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん
14金	シーフードスパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, えび, いか	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉	オリーブ油, ソイレブール, サラダ油	にんじん, トマト, ピューレ, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	白ワイン, 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
	果物(メロン)						メロン	
18火	セルフフィッシュバーガー	○	あじ	ショートニング, パン粉, 小麦粉, パン粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油		キャベツ	酒, 塩, 水, ウスターソース, ケチャップ, スープ
	ウィンナー入りポトフ		ウィンナー, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, 白ワイン, 塩, こしょう
19水	夏野菜カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ	水, 赤ワイン, カレー粉, 塩, こしょう, 水, 鳥がら, ロリエ, ナツメグ, クローブ, オールスパイス(粉), チャツネ, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり	酢, しょうゆ
	サイダーゼリー (アガー)		アガー	砂糖				水, サイダー, カップ