



給食献立表



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	○	ごはん ひじきのふりかけ 豚肉南蛮揚げ 味噌汁	611	26.7
2	水	○	シーフードスパゲティ コールスローサラダ くだもの (小玉すいか)	583	23.4
3	木	○	枝豆じゃこわかめごはん 肉じゃがカレー煮 ごまあえ	580	23.2
4	金	○	ココアビスキュパン 揚げワントン入りサラダ 野菜スープ	603	21.8
7	月	○	ちらし寿司 セタすまし汁 魚のから揚げ甘酢あんかけ	569	26.1
8	火	○	カレーピラフ マーレードチキン ミネストローネスープ	603	25.1
9	水	○	ごまトースト ポークビーンズ クルトンサラダ	666	23.9
10	木	○	豚キムチ丼 卵わかめスープ ゆでとうもろこし	634	26
11	金	○	五目うどん たこぺったん 冷凍みかん	613	23
14	月	○	セルフフィッシュバーガー (あじ) ウィンナー入りポトフ	659	31
15	火	ジョア	ガパオライス 春雨サラダ コーン卵スープ	588	23.5
16	水	○	ジューシー (沖縄風炊き込みご飯) もずく汁 サーターアングギー	621	20.7
17	木	○	夏野菜カレーライス じゃこサラダ サイダーゼリー	645	20.7
18	金		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期は、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。



夏の食事について考えよう

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。

規則正しい生活

- 3食バランスよく食べる。
→体をつくるもとになる栄養素を食事からとりましょう。
- 夜遅くに食事をしない。
- 早寝・早起き・朝ごはんを心がける。

水分の上手なとり方

- 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。
- おやつには牛乳やお茶をそえる。
→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。

旬の野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニ、きゅうり、なす、かぼちゃなどがあります。夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。家庭でも積極的に旬の野菜を取り入れましょう。

旬の食材 すいか

旬の食材 えだまめ

七夕 献立

5年 社会科 見学

旬の食材 あじ

ワールドメニュー タイ

味めぐり 沖縄県

旬の食材 トマト・なす ズッキーニ

今月の献立より

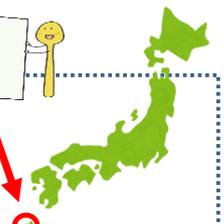
- * 7日 七夕献立
「セタすまし汁」には、「天の川」に見立てたそうめんや、星形のかまぼこを入れます。
- * 14日 セルフフィッシュバーガー
5月~7月頃が旬の魚「あじ」をフライにします。自分たちでバーガーにして食べます。
- * 15日 ワールドメニュー：タイ
「ガパオライス」は、挽肉と野菜を炒めたタイ料理です。また、東南アジアでよく飲まれる「ラッシー」の風味に近い「ブレーションア」を提供します。
- * 17日 夏野菜カレーライス
この時季の旬であるトマト・なす・ズッキーニを入れたカレーです。旬の野菜とカレーのスパイスで暑い夏を乗り切りましょう！

味めぐり：沖縄県

【沖縄県の紹介】
沖縄県は、九州地方に位置しています。自然広がる絶景や、沖縄ならではの工芸や水族館など魅力がたくさんあります。

【ジューシー】
沖縄県では、豚肉やにんじんなどが入った炊き込みご飯のことを「ジューシー」といいます。

【サーターアングギー】
沖縄でよく食べられるドーナツのことです。「砂糖」を「サータ」、「油」を「アングギー」、「揚げる」を「アギー」と表現しています。



※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			
1火	ごはん	○		米,大麦			水		
	ひじきのふりかけ		かつお節	干ひじき,昆布	砂糖	白ごま		みりん,しょうゆ	
	豚肉南ばん揚げ		豚肉		でん粉,砂糖	大豆白絞油		にんにく,長ねぎ	酒,しょうゆ
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ		じゃがいも		小松菜	ごぼう,だいこん	水,さば削り節(だし)
2水	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	サラダ油,バター	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
	くだもの(小玉すいか)							すいか	
3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
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま,白すりごま	小松菜	キャベツ,もやし	水,しょうゆ
4金	ココアビスキュイパン	○	鶏卵	丸パン(60g),砂糖,小麦粉				ピュアココア	
	揚げワンタン入りサラダ				砂糖,ワンタンの皮	サラダ油,大豆白絞油	にんじん	きゅうり,もやし,キャベツ	酢,塩,こしょう
	野菜スープ		豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん,パセリ	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン	水,鳥がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ
7月	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,水,みりん,薄口しょうゆ	
	七夕すまし汁		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
	魚のから揚げ甘酢あんかけ		ほき		でん粉,砂糖	大豆白絞油		長ねぎ,しょうが	塩,こしょう,水,さば削り節(だし),しょうゆ,酢
8火	カレーピラフ	○	豚肉	米,大麦	サラダ油	にんじん,ピーマン	しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	塩,ターメリック,水,鳥がら,酒,カレー粉	
	マーマレードチキン		鶏肉		マーマレード			にんにく	塩,こしょう,白ワイン,しょうゆ
	ミネストローネスープ		ベーコン		じゃがいも,マカロニ	サラダ油	にんじん,ホールトマト	にんにく,セロリー,玉ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう
9水	ごまトースト	○		食パン(無塩),砂糖	バター,白すりごま,白ねりごま				
	ポークビーンズ		豚肉,大豆		じゃがいも,砂糖,小麦粉	サラダ油,ソイレブル	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(乾)
	クルトンサラダ				食パン,砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	しょうゆ,酢,塩,からし
10木	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,はくさいキムチ漬	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう
	卵わかめスープ		鶏卵	わかめ	でん粉		にんじん	玉ねぎ,もやし	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ
	ゆでとうもろこし							とうもろこし	食塩
11金	五目うどん	○	豚肉,油揚げ,ちくわ		うどん(無塩)		にんじん,小松菜	干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ	水,昆布(だし),さば削り節(だし),塩,しょうゆ,みりん
	たこべったん		たこ,かつお節		小麦粉	大豆白絞油	にんじん	ホールコーン,長ねぎ,キャベツ	水,中濃ソース
	冷凍みかん							冷凍みかん	
14月	セルフフィッシュバーガー	○	あじ		ジョットングパン,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	大豆白絞油		キャベツ	酒,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,セロリー,玉ねぎ,キャベツ	水,鳥がら,白ワイン,塩,こしょう
15火	ガバオライス	○	鶏肉,豚肉,大豆		米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,ごま油	にんじん,ピーマン,赤ピーマン	玉ねぎ,黄ピーマン,にんにく,しょうが	水,トウバンジャン,しょうゆ,酒,みりん,オイスターソース
	春雨サラダ		ハム		はるさめ,砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,しょうが	酢,塩,しょうゆ
	コーン卵スープ		鶏卵		でん粉		小松菜	しょうが,ホールコーン,玉ねぎ,ねぎ	水,鳥がら,塩,こしょう
16水	ジュージー(沖縄風炊き込みごはん)	○	豚肉	干ひじき	米,もち米,三温糖	白ごま	にんじん,万能ねぎ	ごぼう,干しいたけ	水,酒,塩,しょうゆ,だし汁
	もずく汁		豆腐	もずく		ごま油	にんじん	だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,白こしょう,しょうゆ
	サーターアンドギー		鶏卵,豆乳		小麦粉,三温糖	大豆白絞油			ベーキングパウダー
17木	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,オーリスパイス(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		砂糖				水,サイダー,カップ