



日 ようび	こんだてめい	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
		からだをつくるものになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
3 (月)	★メッセージ給食：食品の安全について考えよう むぎごはん きつねうどん アーモンドとじゃがいものあえもの あさりのつくだに	☆ かまぼこ あぶらあげ まくろ あさり	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	ほししいたけ たまねぎ しょうが	こめ むぎ うどん さとう じゃがいも くろざとう	ゴマあぶら アーモンド	628 25.9
4 (火)	★食物せんい献立：藻類 むぎごはん めばるのチーズパンこやき こんにやくのいりに たまねぎのみそしる あじつけのり	☆ めばる こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ あじつけのり	にんじん ねぎ パセリ	こんにやく ごぼう えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	569 24.4
5 (水)	★県産品の日：きゅうり むぎごはん かんこくふうにくじゃが かいそうサラダ じゃことピーマンのつくだに	☆ きゅうりく	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ しらすほし	にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ えだまめ にんにく しろねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら アーモンド ゴマあぶら	614 22.1
6 (木)	《準備しやすい朝ごはん》 ワンローフパン ミートローフ フレンチサラダ カレースープ ヨーグルト	☆ ぶたにく ぎゅうにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	あかピーマン にんじん パセリ	なす たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる しょうが にんにく	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	614 25.9
7 (金)	★行事食：七夕 しそむぎごはん ちくわのいそべあげ ごもくだいす たなばたじる	☆ ちくわ だいす てんぶら うおそうめん	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな あかしそ	こんにやく えのきたけ	こめ むぎ てんぶら さとう	あぶら ごま	615 23.3
10 (月)	★世界食歩き：インド なつやさいのキーマカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト	☆ しろいんげんまめ とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ たまねぎ パイナップル もも パナナ	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	バター あぶら	653 21.2
11 (火)	★日本味めぐり：岡山県 まつりすし さわらのしおやき おかかあえ おすいもの ももゼリー	☆ さけい あぶらあげ さわら かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや こまつな にんじん ねぎ	ごぼう れんこん たけのこ キャベツ えのきたけ	こめ もちごめ さとう ももゼリー	あぶら ごま	587 27.4
12 (水)	《高野豆腐について知ろう》 むぎごはん こうやどうふとだいすのあげに キャベツのゆかりあえ みそしる	☆ とりにく だいす こうやどうふ こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	あかしそ こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	637 24.3
13 (木)	《旬の果物：すいか》 ぶどうしょうくパン スパゲッティナポリタン ひよこまめのサラダ すいか	☆ ウィンナー とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	トマトピューレ にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモンじる すいか	ぶどうパン スパゲッティ はちみつ	オリーブゆ あぶら	618 23.5
14 (金)	★えらぼう給食：夏の野菜について知ろう むぎごはん はるさめいりマーボーどうふ だいこんのちゅうかあえ ゆでとうもろこし または ミニトマト	☆ だいす ぶたにく どうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ミニトマト	ほししいたけ しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	ゴマあぶら ごま あぶら	610 21.9
18 (火)	わくわくこんだて	☆ きゅうりく ぶたにく だいす とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマトピューレ トマト こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	616 24.1
19 (水)	★食育の日：鉄（枝豆）カルシウム（きびなご）が多く含まれる食品について知ろう えだまめげんまいごはん きびなごがかり きゅうりとわかめのうめかつおあえ みそしる アセロラゼリー	☆ かつおぶし こめみそ むぎみそ あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう しらすほし きびなごがかり わかめ	ねぎ にんじん	しょうが えだまめ うめほし きゅうり きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ	こめ もちごめ もちげんまい さとう アセロラゼリー	あぶら ごま	614 22.7

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。



～旬の食材～ 夏バテを予防する栄養がたくさん入っています

7月は、旬の夏野菜がたくさん給食に登場します。夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、体温を下げて熱中症を予防する働きがあります。夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



とうもろこし トマト
14日のえらぼう給食で登場します。



すいか
みずみずしく、水分もたっぷりです。
13日の給食で登場します。



きゅうり えだまめ
サラダや炊き込みご飯などいろいろな料理に入っています。

～5日の献立より～

- ＜材料＞（4人分）
豚肉又は牛肉スライス 100g
おろしにんにく 3g
じゃがいも 320g
にんじん 60g
たまねぎ 160g
干し椎茸 2g
むき枝豆 30g
根深ねぎ 15g
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
コチジャン 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1
ごま 15g

韓国風にくじゃが

＜作り方＞

- ① 干し椎茸は水で戻してスライスする。じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、根深ねぎは小口切りにしておく。
- ② サラダ油で肉、にんにくを炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ さとう、しょうゆ、コチジャンで味をととのえる。
- ⑤ 最後にむき枝豆、根深ねぎ、ごまを入れ、彩りよく仕上げる。