



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 まぐろ 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 とうもろこし	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	にんにく 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	☆ ぶたにく	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	にんじん パセリ	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 てんぷら うおそうめん	ぎゅうにゅう あおりの 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 てんぷらこ さとう	あぶら ごま	615 23.3
10 (月)	★世界食べ歩き：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 ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ たまねぎ あまなつ もも パナナ とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	あぶら	653 21.2
11 (火)	★日本味めぐり：岡山県 まつりずし 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 か 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 もちこめ 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	☆ ウインナー 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	☆ ぎゅうにく 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 あんず	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（ししゃも） 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 ししゃもフリッター 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 ししゃもフリッター 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 もちこめ 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。

給食用マスクと給食時間から使うハンカチのお願い

感染予防のためのマスクは必要ありませんが、給食準備中に衛生的な給食時間を過ごすために全員マスクを着用します。そのため、小さな袋やマスクケースにマスクを入れて、毎日持たせて頂きますようお願いいたします。

また、暑くなってくると、ハンカチで汗を拭くことも多くなります。子どもたちが朝から使ったハンカチは、給食前にはぬれてしまって、衛生的ではありません。

そこで、給食から清潔なハンカチが使えるように2枚目のハンカチを毎日持たせることをおすすめします。



～5日の献立より～

＜材料＞	（4人分）
豚肉	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 サラダ油で豚肉、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。