



今月の給食目標

暑さに負けない体作りのためにバランスよく食べよう

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・お知らせ	ひとくちメモ	
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校				
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)	脂質(g)	たんばく質(g)	脂質(g)			
魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)		
1火	ごはん (風ぎやか)	牛乳	タコライス(そぼろ) タコライス(野菜チーズ) はくさいとベーコンのスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり セロリー しめじ はくさい	こめ さとう でんぷん	あぶら	598 kcal 27.1 g 20.7 g 2.9 g	744 kcal 33.1 g 24.6 g 3.9 g	明北小4年 明南小4年	沖縄の名物料理、タコが入らないタコライスは、太陽の恵みをいっぱい浴びたトマトやチーズと一緒に食べるとおいしいです。			
2水	そうめん	牛乳	七たまんじゅう 焼き豚サラダ 七たそうめん汁 七たゼリー	やきぶた とりにく ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ながねぎ	そうめん おやき さとう ゼリー	あぶら	592 kcal 21.2 g 14.4 g 3.8 g	760 kcal 25.9 g 17.4 g 5.1 g	七夕献立 安曇野の日	安曇野の郷土食、七たまんじゅうは、新しく収穫された小麦を使い、季節の野菜を具に入れて、七夕のときにお供えます。			
3木	ごはん (風ぎやか)	牛乳	ちくわのかばあげ のり酢あえ 麩のすまし汁	ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば	もやし きゅうり だいこん えのきたけ	こめ でんぷん さとう たまふ	あぶら しろいりごま	563 kcal 18.7 g 19.2 g 2.6 g	708 kcal 23.1 g 22.7 g 3.6 g		汁にぴったりのふわふわのお麩は何から作られているか知っていますか？小麦のグルテンという成分から作られています。			
4金	ごはん (風ぎやか)	牛乳	マーボーなす チーズサラダ レタとコンのみそ汁 冷凍パイ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんでん ほしチーズ	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし レタス パイ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	571 kcal 24.0 g 16.6 g 2.4 g	704 kcal 29.1 g 19.2 g 3.2 g	明南小 希望献立	夏が旬の食材がふんだんに使われた希望献立です。献立のたて方を勉強した6年生が中心となり、原案を考えました。			
7月	ツナコーン ごはん	牛乳	鶏のレモンソース 枝豆のマヨマスタードあえ ジュリエヌスープ	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし レモン キャベツ きゅうり えだまめ にんにく えのきたけ	こめ でんぷん さとう	バター あぶら ノイック マヨネーズ	625 kcal 27.8 g 25.4 g 2.6 g	770 kcal 32.7 g 30.7 g 3.4 g		揚げ物も夏はさっぱりレモンソースでおいしくいただきたいですね。大人気メニューです！			
8火	ごはん	牛乳	しいらの西京焼き にんじんしりしり じゃがいものみそ汁 スティック納豆	しいら ツナ たまご みそ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし しめじ ながねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	564 kcal 29.5 g 14.5 g 2.8 g	689 kcal 36.0 g 16.0 g 3.6 g	明南小3年	にんじんしりしりの「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」の意味です。にんじんの甘みと玉子が絡まった、おいしい副菜です。			
9水	うどん	牛乳	彩り野菜のたまごやき 梅こんぶあえ カレーうどん汁	たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり うめ にんにく しょうが たまねぎ しめじ	うどん	あぶら	660 kcal 26.1 g 25.3 g 2.9 g	812 kcal 31.7 g 29.8 g 3.8 g	土用の 丑の日 献立	今年の土用の丑の日は、7月19日と7月31日です。「う」のつくものを食べて健康を願います。どんな「う」のつく食材があるでしょうか？			
10木	背割り コッパパン	牛乳	ロングウインナー コールスローサラダ ミネストローネ	ロングウインナー とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ はくさい	コッパパン さとう	あぶら	664 kcal 28.8 g 28.0 g 4.3 g	790 kcal 33.8 g 33.0 g 5.4 g		ロングウインナーやコールスローサラダをお好みでセルフサンドにしてくださいませ。手洗いをお忘れなく！			
11金	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ハリハリ漬け はるさめすまし	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	きりほしだいこん もやし しょうが きゅうり にんにく ほししいたけ たまねぎ	こめ でんぷん さとう マロニー	ごまあぶら あぶら	567 kcal 26.5 g 18.2 g 2.0 g	715 kcal 33.3 g 22.4 g 2.5 g		食事は味だけでなく、五感を感じておいしく食べたいですね。ハリハリ漬けは切干大根を使います。ハリハリとした食感を楽しんでください。			
14月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め すいか 中華なめこスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし はくさいキムチ すいか たまねぎ なめこ	こめ さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	597 kcal 28.4 g 17.7 g 2.1 g	726 kcal 34.5 g 20.7 g 2.7 g	明北小特支	大玉のすいかを48等分に切ります。さて、どのように切ると甘いとこが均等に切ることができるでしょうか？			

