

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
3月	○	むぎごはん		米 麦			585 29.2	
		かつおのたつたあげ	かつお	でん粉 油	しょうが	酒 しょう油		
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草	しょう油		
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し		
4火	○	チンジャオロースめん	ぶた肉 みそ	中かめん 油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ ビーマン にんじん	酒 しょう油 豆板醤 オイスターソース 塩 トマトケチャップ	586 23.7	
		ぎゅうにゅうかんいり フルーツミックス	牛乳	砂糖	粉寒天 みかん缶 もも缶 りんご缶	ラム 白ワイン		
5水	○	ツナそぼろどん	ツナ たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが ほうれん草	酒 味酢 しょう油	620 26.2	
		とうがんじる	とり肉 豆腐	でん粉	とうがん こねぎ	だし昆布 削り節 酒 味酢 塩 淡口しょう油		
6木	○	フラワーパン		フラワーパン			621 32.2	
		とりにくとやさいのトマトに	とり肉 ベーコン	油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん トマト缶 トマトジュース	塩 こしょう 赤ワイン オレガノ		
		ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉	ごま	もやし にんじん きゅうり	酢 味酢 しょう油		
7金	○	いわしいりちらしずし	いわし 油揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 油	にんじん 干しいたけ だけのこ きぬさや	だし昆布 酒 塩 酢 しょう油	589 21.5	
		そうめんじる	とり肉	そうめん 星形ふ	にんじん オクラ	だし昆布 削り節 酒 味酢 酒 淡口しょう油		
		こだまスイカ			小玉スイカ			
10月	○	カレーピラフ	Feウィンナー	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ	カレー粉 白ワイン 塩 こしょう	688 21.7	
		チキンサラダ	とり肉 ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	しょう油 酢 こしょう 塩 白ワイン		
		おいわいケーキ	たまご	油 砂糖 小麦粉	干しぶどう	ラム		
11火	○	チャーハン	ぶた肉 えび たまご	米 麦 油 ごま油	にんにく こねぎ にんじん	塩 しょう油 こしょう	588 22.7	
		ワンタンスープ	ぶた肉	油 ごま油 ワンタンの皮	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油		
		れいとうみかん			みかん			
12水	○	わかめうどん	とり肉 わかめ 油揚げ	うどん	えのき にんじん 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味酢 塩 しょう油	585 23.1	
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	油 砂糖 でん粉	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	酒 味酢 塩 淡口しょう油		
13木	○	むぎごはん		米 麦			630 24.5	
		ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ビーマン 赤ビーマン	甜面醤 豆板醤 酒 塩 こしょう しょう油		
		ナムル		砂糖 ごま油	切干だいこん もやし 小松菜 きゅうり にんにく	しょう油 ラー油		
14金	ヨーグルトのむ	スパゲティなすいり ミートピーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす	ケチャップ ビューレ 赤ワイン 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょう油 ナツメグ	606 25.2	
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく キャベツ えだまめ にんじん 玉ねぎ	しょう油 酢 こしょう 塩 マスタード		
※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。							今月の平均値	609 25.0
							基準値	650 26.8

今月の
地場産野菜は・・・

じゃがいも

玉ねぎ きゅうり

今月の行事食など

- 7日(金) 七夕の献立
- 10日(月) 開校記念お祝い献立
開校記念日は9日なので、翌日にお祝いをします。

給食だより



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。子ども達が、1日3回栄養バランスの良い食事をとれるように気を配りましょう。また、夜ふかししないように注意し、睡眠時間を確保して1日の疲れをとり、楽しい夏休みを過ごせるようにしましょう。

な

なま にく なま や
生ものや肉の生焼けに
ちゅう い なか
注意。中までしっかり
ひ とお た
火を通してから食べよう。

つ

つめ
冷たいものはほどほど
に食べよう。とりすぎは
おなかをこわします。

や

おやつばかり食べないで
ね。時間と量を決めて
から食べましょう。

す

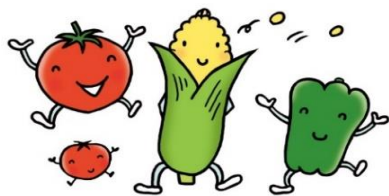
す もの うめ ぼ き ふん
酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み

えいよう 栄養のはたらきの緑のグ
ループの食べ物（とくに
やさい 野菜）をたっぷりとりま
しょう。

夏の食事のポイント8か条

なつ げんき す 夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



の

の もの みず おぎや
飲み物は水か麦茶でこま
めに水分補給。できれば
牛乳も1日1回は飲みま
しょう。乳アレルギーの
ある人は豆乳や小魚で。

しょく

しょく し す きら
食事では好き嫌いをせず、
よくかんで、栄養のバラ
ンスも考えて、おいしく
いただきます。

じ

じ かん き にち しょく
時間を決めて1日3食。
規則正しい食事の時間が
よい生活リズムをつくり
ます。



時々、児童から「今日の給食のレシピを教えて！！」と聞かれることがあります。聞かれた料理の中から簡単に作れるものを紹介します。夏休み中などにお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

さばのカレー風味焼き

材料(切り身50g分)

さば切り身1枚 50g

調味液

【 しょう油 4.5g みりん 1.5g カレー粉 0.6g 】

※市販の切り身は給食の切り身より大きいです。

調味液は調整してください。

作り方

- ① 【】の調味料を混ぜ合わせて、魚を漬け込む。
- ② 魚焼きグリルかフライパンで焼く。



千切りポテトのチーズ焼き

材料(中学年4人分)

じゃがいも 240g にんじん 20g ウインナー 60g

シュレットチーズ 28g サラダ油 1.6g

塩 0.8g こしょう 少々 アルミカップ 4枚

作り方

- ① じゃがいも・にんじんは千切りにする。
ウインナーは3mm輪切りにする。
- ② じゃがいもは、さっとボイルするか蒸す。
- ③ フライパンに油を熱し、じゃがいも・にんじん・ウインナーを炒め、塩・こしょうで味つけする。
- ④ ③を4等分にする。アルミカップに③を入れ、チーズをかける。
- ⑤ オーブンで焼く。(220℃ 6～8分 スチーム使用)
※オーブンの機種・スチーム機能の有無で、焼き時間や温度は調節してください。