



きゅう しょく こん だて ひょう
給 食 献 立 表



実施日 日 曜日	飲み物 これは牛乳です	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	豚キムチ丼	きりぼしとひじきのナムル 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚かた肉 ひじき 豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 ごま油 上白糖 でんぷん 白すりごま	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜キムチ もやし にら きゅうり 切干大根 とうもろこし しょうが	571	22.4
4 月	枝豆とうもろこしのご飯	擬製豆腐 からしあえ ジャがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 押し豆腐 卵 マスタード みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 白ごま 上白糖 ジャがいも	枝豆 とうもろこし 人参 干しいたけ グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	581	25.1
5 火	冷やしナムルそば	のり塩ポテト ゆでとうもろこし	牛乳 かまぼこ うずらの卵 青のり	冷凍ラーメン ごま油 上白糖 白ごま ひまわり油 ジャがいも	大豆もやし きゅうり 人参 小松菜 しょうが とうもろこし	614	22.3
6 水	コッペパン	夏野菜のグラタン ABCスープ	牛乳 ウィナー ひよこ豆 青大豆 チーズ ベーコン	コッペパン ひまわり油 小麦粉 ジャがいも オリーブ油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし なす ホールトマト 人参 キャベツ 小松菜	620	24.1
7 木	ちらし寿司	夏の川汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 卵 ロースハム 粉寒天	精白米 上白糖 ひまわり油 白ごま カット麺 そうめん ブルーハワイシロップ	人参 たけのこ さやえんどう 干しいたけ とうがん オクラ パイン缶詰	629	24.2
8 金	アーモンドピラフ	白身魚のマリネ キャベツのスープ	牛乳 鶏ひき肉 ホキ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 アーモンドスライス 小麦粉 でんぷん 上白糖	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ しょうが ビーマン にんにく キャベツ	658	26.9
11 月	セサミパン	フェイスアード アボプリンニャのサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィナー うずら豆 ハム マスタード 粉寒天 生クリーム	セサミパン ひまわり油 ジャがいも オリーブ油 上白糖 アーモンドスライス	にんにく 玉ねぎ 人参 さやえんどう キャベツ ブロッコリー とうもろこし トマト パセリ	660	25.2
12 火	シシジュシー	ゴーヤチャンプル アーサスープ	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 さつまいも 豚かた肉 押し豆腐 卵 ツナ 花かつお 糸寒天 あおさ	精白米 米粒麦 ひまわり油 ごま油	干しいたけ にがりもやし 小松菜 長ねぎ パイナップル	608	26.8
13 水	鯛ご飯	鮭のバターしょうゆ焼き ねばねばサラダ	牛乳 鮭 納豆 マスタード 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 バター ながいも 白ごま	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし きゅうり オクラ たくあん漬け えのきたけ 大根 小松菜	587	27.0
14 木	夏野菜スパゲッティ	コーンサラダ	ジュア ベーコン 豚かた肉 あさり いか えび 粉チーズ マスタード 生クリーム	ひまわり油 スパゲッティ オリーブ油 上白糖 バター ジャがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ なす ブロッコリー ビーマン 人参 とうもろこし 小松菜 キャベツ	610	24.2
15 金	いわしのかば	ゆかりあえ とうがんのすまし汁	牛乳 いわし 豆腐	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 でんぷん 上白糖	しょうが かぼちゃ オクラ 人参 キャベツ きゅうり ゆかり 玉ねぎ とうがん 小松菜	627	22.3
19 火	夏野菜カレー	わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚かた肉 生わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 白ごま 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー トマト なす 小松菜 キャベツ	714	23.2

◎ 学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。

7月分 1日あたりの平均	623	24.5
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

夏休みも 早起き 早寝 忘れずに!

早起き **早寝** **朝ごはん**

すいか & メロン

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べる事が多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはビーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

夏休みがはじまります。長い休みにはいると、生活リズムがくずれ、食事のリズムもくずれがちです。一度リズムがくずれると、元にもどすのが大変です。夏休みも「早ね早おき朝ごはん」を心がけましょう。

家族のために 夏休み ごはんをつくってみよう!

- 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- 栄養バランスを考えて献立を立てる
- 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買い
- 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
- おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- みんなそろって「いただきます!」