



給食献立表

実施日 日 曜日	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	1人1日 kcal	たんぱく質 g
3 月	牛乳 わかめごはん 擬製豆腐 ツナと野菜の和風サラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 わかめ 鶏肉 ひじき 豆腐 ツナ けずり節 みそ	精白米 麦 油 さとう マヨネーズ じゃがいも	にんじん もやし だいこん きゅうり たまねぎ えのき こまつな	611	27.9
4 火	牛乳 ハニートースト 豆のトマトシチュー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 あさり いんげんまめ ひよこまめ	食パン バター 油 はちみつ じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく レモン汁 トマト キャベツ こまつな マッシュルーム	583	22.8
5 水	牛乳 ごはん 鱈の南蛮漬け 野菜のお浸し 呉汁 まごわやさしい献立	牛乳 あじ わかめ けずり節 大豆 みそ	精白米 油 でんぷん 小麦粉 さとう こま こんにゃく	長ネギ きゃべつ こまつな もやし えのき にんじん だいこん	611	26.4
6 木	牛乳 伊那のアスパラスパゲティ ガーリックポテト 伊那市からアスパラ無償提供日 伊那のブルーベリーヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ アスパラ にんじん マッシュルーム レモン汁 ホールトマト ブルーベリー	627	28.1
7 金	牛乳 七夕ちらし寿司 天の川汁 星空フルーツポンチ 七夕献立	牛乳 油揚げ 鮭 卵 かつお節 粉寒天 あらはんぺん	精白米 麦 さとう 油 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり だいこん オクラ ぶどうジュース 桃缶 みかん缶	614	23.2
10 月	牛乳 ガパオライス 春雨サラダ アセロラゼリー タイの料理	牛乳 豚肉 大豆 卵 粉寒天 鶏肉	精白米 麦 油 さとう はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん バジル 赤パプリカ きゅうり もやし アセロラジュース	632	23.6
11 火	牛乳 冷やし中華そば くだもの スパイシーポテトビーンズ	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ひよこ豆	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	きゅうり きゃべつ もやし にんじん しょうが くだもの	604	31.3
12 水	牛乳 揚げ大豆ごはん 韓国風肉じゃが もやしスープ	牛乳 大豆 あおのり 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ だいこん グリンピース もやし しょうが えのき	621	26.3
13 木	シヨア 黒砂糖パン 夏野菜のグラタン 朝採りとうもろこし	シヨア 豆乳 鶏肉 チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ブロッコリー トマト とうもろこし	583	23.0
14 金	牛乳 ごはん 鮭のバター醤油焼き 野菜のゆかりあえ 豚汁	牛乳 さけ けずり節 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	精白米 油 バター こんにゃく	たまねぎ しめじ コーン きゃべつ きゅうり にんにく もやし ゆかり ごぼう だいこん 長ネギ じゃがいも	574	30.3
18 火	牛乳 タコライス アーサスープ サーターアンダギー 沖縄県の料理	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 けずり節 糸寒天 あおのり 卵	精白米 麦 油 でんぷん 小麦粉 三温糖	にんじん きゃべつ しょうが にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト こまつな	649	22.7
19 水	牛乳 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 青大豆	精白米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ もやし スッキーニ こまつな きゃべつ アスパラ みかん	657	21.0

◎「まごわやさしい献立」は健康的な和の食材である、豆・ゴマ・わかめ（海藻）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・芋を使用した献立です。頭文字をとってまごわやさしい献立です。
 ◎6日は新宿区と友好提携都市の長野県伊那市から無償でいただくアスパラを使用します。ブルーベリーも伊那市産のものを届けてもらい、ブルーベリーソースにします。
 ◎13日は、茨城県のとうもろこし畑でその日の朝収穫したものをもってきてもらいます。

1日あたりの平均	614	25.6
3・4学年1人1日あたりの学校給食摂取基準	650	26.0

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たい麺だけで食事を済ませたり、食事を食べなかったりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。
 1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、厚さに負けず元気に過ごせるようにし

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>

