



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	塩やきそば	○	キムチ春巻き 中華風コーンスープ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ベーコン、卵、豆腐	蒸し中華めん、ひまわり油、ごま油、 はるさめ、さとう、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、 チンゲンサイ、にら、もやし、白菜キムチ えのきたけ、ホールコーン、 クリームコーン、万能ねぎ	630 kcal 23.2 g
4火	ごはん のりの佃煮	○	さけの香味焼き ゆずドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳、ほしりのり、粉かつお、さけ、 みそ、わかめ、豚肉、生揚げ	米、麦、さとう、ひまわり油	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、 キャベツ、きゅうり、ゆず、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	630 kcal 27.7 g
5水	チリミートトースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、 小麦粉、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	649 kcal 26.7 g
6木	中華うま煮丼	○	ゆでとうもろこし くだもの	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、生揚げ	米、麦、ひまわり油、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、干しいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、 もやし、チンゲンサイ、とうもろこし、 くだもの	627 kcal 22.7 g
7金	セタちらしめし	○	天の川汁 きらきらゼリー	牛乳、ツナ、油揚げ、卵、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用)、豆腐、粉寒天	米、麦、さとう、ひまわり油、 そうめん、さとう	しょうが、にんじん、かんぴょう、 干しいたけ、さやいんげん、長ねぎ、 オクラ、オレシージュース、パイン缶、 黄桃缶、みかん缶	629 kcal 22.6 g
10月	ジャンバラヤ	○	めかじぎの粒マストリース焼き 野菜スープ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、めかじぎ、 ベーコン	米、麦、ひまわり油、バター、 じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、ピーマン、 キャベツ、えのきたけ	649 kcal 25.4 g
11火	冷やしきつねうどん	○	枝豆の塩ゆで かぼちゃの包み揚げ	牛乳、油揚げ	うどん、さとう、バター、 ぎょうざの皮、小麦粉、ひまわり油	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、 長ねぎ、こまつな、えだまめ、かぼちゃ	628 kcal 21.4 g
12水	わかめごはん	○	ピリ辛肉じゃが煮 じゃこサラダ	牛乳、わかめ、豚肉、生揚げ、みそ、 ちりめんじゃこ	米、麦、白ごま、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、さとう、 ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、もやし、きゅうり	660 kcal 24.7 g
13木	ガーリックトースト	○	トマトシチュー 米粉マカロニサラダ	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、 粉チーズ、生クリーム	食パン、オリーブ油、バター、 ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 さとう、米粉マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、さやいんげん、もやし、きゅうり	624 kcal 21.4 g
14金	もすく丼	○	春雨サラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、もすく	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぷん、 ごま油、はるさめ、しらたま、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、 だいこん、きゅうり、キャベツ、パイン缶、 黄桃缶、みかん缶、りんご缶	638 kcal 18.3 g
18火	さんまのかば焼丼	発酵乳	みそドレサラダ とうがん汁	発酵乳、さんま、わかめ、みそ、 鶏肉、豆腐	米、麦、ひまわり油、米粉、さとう、	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、とうがん、えのきたけ、長ねぎ	681 kcal 25.0 g
19水	夏野菜のカレーライス	○	人参ドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、ヨーグルト	米、麦、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 はたらき、はたらき、はたらき、はたらき、 キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、 冷凍みかん	670 kcal 20.4 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

7月分 一日あたりの平均

643 kcal

23.3 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 kcal

24.0 g

たなばた 七夕

たなばた、せうしやく、あま、がわ、みた、た
七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」が
あります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の
夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせる
と、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油
などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「二
輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当
地そうめんが作られています。



いろいろな“めん”

そば

そば粉を使用したもの



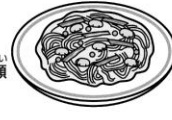
中華めん

小麦粉に“かんすい”を
加えて、独特のコシや
風味を出したもの



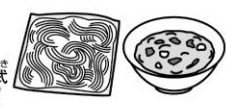
スパゲッティ

主にデュラム・
セモリナという種類
の小麦粉が原料



ソフトめん

正式な名前は
「ソフトスパゲッティ式
めん」、小麦粉が原料

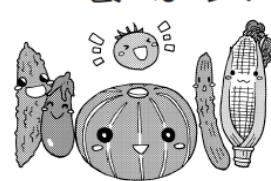


米粉めん

米粉が原料、台湾の
ビーフン、ベトナムの
フォーもこの仲間



夏の野菜を 食べよう!



旬の野菜には、旬の時期にあった栄養と効能があります。
夏野菜の多くは水分が豊富で、夏のほてった体を冷やしてくれる
働きがあります。特に夏野菜の代表「トマト」には、赤い色素の
リコピンという強い抗酸化作用のある物質を多く含み、夏の強い
紫外線で傷ついた肌を修復・回復してくれる効果があるため、
暑い夏の季節に、ぜひ食べてほしい食材のひとつでもあります。