



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	たこ飯  【半夏生(たこ料理)】	○	ちくわのいそべ揚げ 野菜のごまみそ和え 沢煮わん	米, 麦, さとう, ひまわり油, 小麦粉, でんぷん, 白練りごま, 白すりごま	牛乳, 油揚げ, たこ, 焼き竹輪(卵不使用), あおのり, みそ, 豚肉, 豆腐	にんじん, しょうが, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	637 kcal 24.4 g
4 月	チリミートトースト	○	マカロニボトフ ベリーヨーグルト	食パン, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, さとう	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, チーズ, 鶏肉, ヨーグルト	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, ブルーベリー, ラズベリー, いちご, レモン	624 kcal 27.3 g
5 火	夏みょうがの まぜごはん	○	さけの香味みそ焼き 和風ドレッシングサラダ のっぺい汁	米, 麦, ひまわり油, さとう, 白ごま, こんにゃく, でんぷん	牛乳, 粉かつお, 鶏ひき肉, 油揚げ, さけ, みそ, 豚肉, 豆腐	しょうが, にんじん, みょうが, さやいんげん, にんにく, きゅうり, もやし, だいこん, こまつな, たまねぎ, しめじ, 長ねぎ	667 kcal 30.6 g
6 水	カレーうどん	○	洋風かき揚げ 野菜のごま酢和え	うどん, ひまわり油, さとう, でんぷん, じゃがいも, 小麦粉, 白すりごま	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ロースハム, わかめ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, 長ねぎ, ホールコーン, もやし, きゅうり	633 kcal 21.4 g
7 木	 七夕ちらしずし	○	天の川汁 きらきらゼリー	米, 麦, さとう, ひまわり油, そうめん, さとう	牛乳, あなご, 油揚げ, 卵, 鶏肉, かまぼこ(卵不使用), 豆腐, 粉寒天	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, オレンジジュース, バイン缶	602 kcal 22.1 g
8 金	豚キムチ丼	○	ゆでとうもろこし 五目スープ  【1年生とうもろこし皮むき体験】	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, 白すりごま, ごま油, はるさめ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 鶏肉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 白菜キムチ(「无」無し), はくさい, もやし, にら, とうもろこし, だいこん, たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ	649 kcal 24.9 g
11 月	もずくジュシー	○	マーミナチャンブルー いなむどうち(沖縄風みそ汁)	米, 麦, ひまわり油, さとう, ごま油, こんにゃく	牛乳, 粉かつお, 豚ひき肉, さつま揚げ, もずく, ベーコン, 生揚げ, ツナ, 卵, 豚肉, かまぼこ(卵不使用), みそ	しょうが, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, さやいんげん, にんにく, たまねぎ, もやし, にら, だいこん	602 kcal 25.2 g
12 火	黒砂糖パン	○	かぼちゃのシチュー キャベツサラダ 冷凍みかん	黒砂糖パン, ひまわり油, パター, 小麦粉, じゃがいも, さとう	牛乳, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	にんにく, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, しめじ, キャベツ, もやし, 冷凍みかん	603 kcal 20.8 g
13 水	あんかけチャーハン	○	春雨サラダ 白玉フルーツポンチ	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	牛乳, 卵, 豚肉, なた(卵不使用)	にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, だいこん, きゅうり, もやし, ホールコーン, バイン缶, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	657 kcal 19.9 g
14 木	スパゲッティ ミートソース	○	フレンチサラダ レモンヨーグルトケーキ	スパゲッティ, ひまわり油, 小麦粉, さとう, はちみつ, パター	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, みそ, 粉チーズ, ヨーグルト, 卵	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, グリンピース, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン	715 kcal 27.8 g
15 金	さんまのかば焼丼 	シ ョ ア	みそドレサラダ とうがん汁	米, 麦, ひまわり油, 米粉, さとう	発酵乳, さんま, わかめ, みそ, 鶏肉, 豆腐	しょうが, きゅうり, キャベツ, もやし, にんじん, とうがん, えのきたけ, 長ねぎ	681 kcal 25.1 g
19 火	夏野菜のカレーライス	○	コールスローサラダ お楽しみデザート	米, 麦, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	牛乳, 豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, トマト, もやし, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	667 kcal 20.3 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

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

645 kcal
24.2 g
640 kcal
24.0 g



＜トマトの食育＞

ヨーロッパは炒め物、
煮込み料理、
トマトソース など
日本は生、
サラダ など



夏野菜の代表といえばトマト。トマトの故郷は
ペルーのアンデス高原といわれていて、今のミニ
トマトのような形でした。その後メキシコで栽培
されるようになり、ヨーロッパには16世紀ご
ろに伝わりましたが、人びとが食べるようになった
のはそれから200年ほどです。理由は独特にな
おいや赤い色が食べ物として受け入れられなかつ
たり、毒があるのではとされていたからです。
食用に栽培したのはイタリア人で、食料不足による飢えのため仕方なく食べたといわ
れています。日本に伝わったのは、1600年代中ごろ(江戸時代)ですが、初めは花
のように見て楽しむものでした。

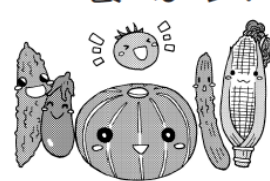
明治時代になりトマトケチャップ
やトマトピューレの原料として作
られるようになりました。現在、
日本ではサラダなどにして生で食
べることが多いですが、外国では
炒め物や煮込み料理に使われます。

ギリシャ 2こ
イタリア 1こ
日本 ミニトマト 1.5こ
1日に食べる
トマトの量は?



【FAO(国際連合食糧農業機関)
2004年調査】

夏野菜を 食べよう!



旬の野菜には、旬の時期にあった栄養や効能があります。
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
紫外線に傷ついた肌を修復・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。

