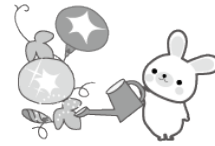




献立表



実施日	日 曜日	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
1	木	冷やし中華 揚げぎょうざ チンゲン菜のスープ	○	鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	冷凍ラーメン さとう 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 油	831 37.1	kcal g
2	金	鶏肉の照焼き丼 コンソメゼリーとオクラのサラダ わかめスープ バナナキャロットケーキ 生徒の考えた給食「夏をのりきれ！元気に過ごそう給食」	○	鶏肉 生揚げ	牛乳 寒天 わかめ 生クリーム スキムミルク	オクラ 赤ピーマン ごまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが 長ねぎ バナナ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 バター	906 29.3	kcal g
5	月	フレッシュバジルとトマトのスパゲティ カラフルサラダ コーンのケーキサレ <small>(おかず蒸しパン)</small>	○	ベーコン ツナ缶 油漬 あさり水煮 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん ホールトマト 赤ピーマン	にんにく たまねぎ なす、バジル キャベツ きゅうり 黄ピーマン コーン缶 冷凍えだまめ	スパゲッティ さとう 小麦粉	オリーブ油 油	910 33.2	kcal g
6	火	麦ごはん たくあんの炒り煮 車ふと野菜のうま煮 みそ汁	○	かつおぶし 鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 サラダ昆布 わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	たくあん漬 ごぼう しょうが たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう 焼きふ	油 ごま油	752 28.0	kcal g
7	水	錦丼 そうめんのすまし汁 七夕フルーツ牛乳かん 行事献立「七夕」	○	豚肉 ちりめんじゃこ 寒天	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	赤ピーマン さやいんげん にんじん ごまつな	切干し大根 黄ピーマン 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう そうめん 片栗粉	油	802 28.5	kcal g
8	木	焼きうどん 豚汁 枝豆	○	豚肉 油揚げ 生揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ えだまめ	冷凍細うどん こんにゃく	ごま油 油	740 33.2	kcal g
9	金	夏野菜の中華丼 中華風もずくスープ 野菜チップス ヤングコーン	○	豚肉 あさり水煮 ベーコン 豆腐	牛乳 もずく	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが 長ねぎ、たまねぎ ヤングコーン レタス 干しいたけ ごぼう	精白米 米粒麦 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	828 27.1	kcal g
12	月	麦ごはん 納豆 くるまえびのから揚げ 五目きんぴら さつま汁 くるまえび	○	納豆 くるまえび 鶏肉 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白) 竹輪	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにゃく さつまいも さとう	油 ごま油	840 31.9	kcal g
13	火	ミルクパン ひよこ豆とウィンナーのミネストローネ 魚のジェノベーゼ風 バナナコッターリモーネ 国際メニュー「イタリア」	○	豚肉 フランクフルト あさり水煮 ひよこめ しいら	牛乳 粉チーズ 寒天 生クリーム	にんじん トマトピューレ ホールトマト	セロリー たまねぎ にんにく バジル レモン果汁	ミルクパン じゃがいも さとう 片栗粉	油 オリーブ油	823 39.5	kcal g
14	水	チンジャオロースー丼 中華スープ きゅうりとキャベツの浅漬け 生徒の考えた給食「旬給食」	○	豚肉 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう はるさめ	油 ごま油	824 30.3	kcal g
15	木	麦ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏肉の梅びしお焼き すろっぼ 郷土料理「和歌山県」	○	高野豆腐 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白) 鶏肉	牛乳	ごまつな にんじん	だいこん えのきだけ はくさい 長ねぎ 梅肉	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	-	767 32.3	kcal g

16	金	新宿発インド式カレー じゃこと豆のサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 冷凍みかん	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	903 27.6	kcal g
19	月	手作りピザパン マカロニ入りスープ パンプキンサラダ	○	ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく きゅうり コーン缶	小麦粉 全粒粉小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	ラード 油	772 27.7	kcal g

◎ 学校行事・感染症の流行等の状況により、
献立ならびに回数を変更することがあります。



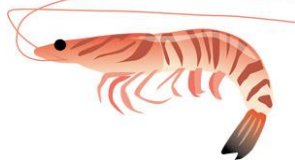
	エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均	823	31.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5

☆7/12「くるまえびのからあげ」☆

◎ コロナ禍でクルマエビもフードロス

農林水産省の補助金事業として、国産の有頭クルマエビが提供されます。2020年以降、コロナ禍で外食の機会が減少し、日本の海で育てられていた「車海老」の多くが行き場を失い、フードロス危機に瀕しています。育てた車海老の行き先がないと、エサ代や設備にお金をかけられないため、小さい海老のままで泣く泣く出荷しなければならず、養殖業者（生産者）さんは困っています。今回の取り組みは、クルマエビの養殖業者さんと学校をつなぎ、クルマエビのフードロスを防ぎつつ、子どもたちの給食時間に笑顔を届けようというプロジェクトです。

一匹丸ごと食べられるのは国産の新鮮さがあってこそです。からごと・頭ごと食べられるように調理するので、ぜひそのまま食べてみてください！



◎ 国産クルマエビは希少品！



日本のえびの自給率はわずか4%で、国産のえびは貴重品。沖縄や九州で養殖されています。

◎クルマエビの名前

体を丸くまげると、体のしまもようが車輪のようにみえることから「車えび」と呼ばれています。加熱すると赤いしまもようになり、その美しさとおいしさから高級エビとして親しまれています。