



日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他				
3 月	ごはん	米					624		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
	ユーリンチ	かたくり粉 砂糖 ごま油 油	とり肉	ねぎ にんじん	塩 こしょう 醤油 酢	小麦		24.8	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま油 砂糖		きゅうり もやし こまつな	醤油 酢	小麦			
	やさいスープ		レバー入りフランクフルト	キャベツ チンゲンサイ にんじん	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦			
4 火	キャロットライス	米 麦 バター	えび あさり	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	616		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
	ポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ベーコン スキムミルク チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳		22.3	
	ひじきのマリネ	砂糖 油	ひじき ツナ	こまつな だいこん にんじん	酢 塩 醤油	小麦			
【全校ミニバイキング給食】		主菜(チキンカツ・いかフライ)とデザート(パニライスクリーム・みかんシャーベット)を選びます							
5 水	ごはん	米					692		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
	主菜	チキンカツ	小麦粉 パン粉 油	とり肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース		小麦 卵	29.9
		いかフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵		塩 こしょう 中濃ソース		小麦 卵	
	こまつなのおかかあえ		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦			
	いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
	デザート	パニライスクリーム	アイス					乳 卵	
みかんシャーベット		シャーベット							
【なかよし交流給食】		特別活動のなかよしグループで食べる交流給食です (給食調理員さんが心をこめて作ってくださるお弁当給食)							
6 木	わかめごはん	米	わかめ				680		
	りんごジュース	ジュース							
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく		醤油 清酒		小麦	29.8
	ちくわのもの	砂糖 油	ちくわ			醤油 清酒		小麦	
	カラフルきんぴら	砂糖 油		ごぼう にんじん 黄ピーマン えだまめ	醤油 みりん だし(削り節)	小麦			
	きりぼしだいこんのもの	油	油揚げ	切り干しだいこん さやいんげん にんじん 干しいたけ	砂糖 清酒 醤油	小麦			
	ミニトマト			ミニトマト					
【七夕献立】		笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代からです 元気に成長するようにお願いします							
7 金	ごはん	米					634		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
	ぶたにくとなすのなんばんづけ	かたくり粉 油	ぶた肉	なす にんじん ねぎ しょうが		清酒 塩 醤油 酢 みりん		小麦	25.8
	からしあえ	砂糖		キャベツ こまつな		醤油 辛子		小麦	
	そうめんじる	そうめん	豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ	醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦			
	たなばたゼリー	ゼリー							
10 月	ジャージャーめん ちゅうかめん	中華めん				小麦	603		
	ぐ	ごま油 かたくり粉 ごま	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ にんじん もやし きゅうり えのきたけ	醤油 豆板醤 甜麺醤 清酒 こしょう 若鶏骨	小麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.3		
	むしとうもろこし			とうもろこし	塩				

11	火	ナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	乳 小麦	626	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳
		ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ				小麦
		かぼちゃのタルト	バター タルトカップ	牛乳 低脂肪乳 チーズ	かぼちゃ		塩 こしょう		乳 卵 小麦
12	水	ごはん	米					607	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳
		さばのごまやき	ごま	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん			小麦
		きりぼしだいこんのきんぴら	油 砂糖		切り干しだいこん にんじん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)			小麦
		ウチナーじる (おきなわとんじる)	じゃがいも	ぶた肉 豆腐 こんぶ みそ	とうがん チンゲンサイ こんにゃく ねぎ 干しいたけ	だし(削り節)			
13	木	メロンパン	パン 				小麦 乳 卵	681	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ			塩 こしょう		卵
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり				小麦
		クラムチャウダー	バター 小麦粉 油 じゃがいも	あさり とり肉 牛乳 低脂肪乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ	コンソメ 白ワイン こしょう 塩			小麦 乳
14	金	【食育の日の献立】		今月の食育の日の献立は「旬を味わう献立」です					
		【学期末お楽しみセレクト給食】		飲み物とデザートを選択する給食です (1学期の給食最終日)					
		なつやさい カレーむぎごはん	米 麦						699
		ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう		乳 小麦	
		のみものセレクト	ジュース	牛乳				乳	
		じゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒		小麦	
デザートセレクト	ゼリー シューアイス					乳 小麦 卵			

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。
 * コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。
 * 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

基準	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
	エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	26.6



**食育の日の献立
いただきます〜す!!**

1学期もあとわずかとなりました。夏本番となり暑い日が続きます。夏を元気に過ごすためには次の3つのことを心がけましょう。

- ★朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ★こまめに水分を補給しましょう。
- ★ビタミンを多く含む夏野菜をしっかり食べましょう。

今月の「食育の日の献立」は「旬を味わう献立」ということで、夏に収穫される野菜を取り入れた「夏野菜カレー」を用意します。なすとかぼちゃは一度油で揚げて食べやすくなるように工夫します。さらに、トマト、ピーマンを取り入れ栄養満点です。夏の太陽をいっぱい浴びた夏野菜はみずみずしく、汗で失ってしまう体内の水分やビタミン類を補ってくれる働きがあります。夏の暑さで食欲もなくなりがちですが、人気のカレーは食欲をそそり、疲れた心も体も元気いっぱいにしてくれます。給食をもりもり食べて暑さを乗りきり、毎日を健康に過ごしましょう。



夏野菜カレー

【材料】	(1人分)
かぼちゃ	34g (1.5cm角切り)
なす	10g (半月切り)
揚げ油	適量
ぶたもも挽肉	20g
たまねぎ	29g (色紙切り)
にんじん	10g (粗みじん切り)
トマト	18g (湯むき・種をとる・1.5cm角切り)
ピーマン	6g (1cm角切り)
にんにく	0.35g (みじん切り)
油	0.5g
赤ワイン	1g
トマトケチャップ	4g
中濃ソース	2g
牛乳	2g
カレールウ	18g
塩	0.05g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	3g

- 【作り方】**
- ①かぼちゃを素揚げする。
 - ②なすを素揚げする。
 - ③油でにんにく、ぶたもも挽肉を炒める。たまねぎ、にんじん、ピーマンも加えて炒め、トマトと適量の水も加えて煮る。
 - ④アクをとり調味料を加えて煮る。チーズも加えて煮る。
 - ⑤最後に①②を加えて味をととのえる。

