

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務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					623
	牛乳		牛乳			乳	
	油林鶏	かたくり粉 はちみつ ごま油 油	とり肉	ねぎ にんじん	塩 こしょう 醤油 酢	小麦	
	春雨サラダ	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	
4 火	野菜スープ		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	616
	キャロットライス	米 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	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのチーズ焼き	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	
5 水	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	27.0
	ごはん	米				乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのごま焼き	ごま	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
6 木	切り干し大根のきんぴら	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	641
	ウチナー汁(沖縄豚汁)	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)		
	【七夕献立】						
	ごはん	米				乳	
7 金	牛乳		牛乳			乳	25.5
	ぶた肉となすの南蛮漬け	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	
	辛子和え	砂糖		キャベツ こまつな	醤油 辛子	小麦	
	そうめん汁	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	
10 月	七タゼリー	ゼリー					626
	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	
	牛乳		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	
11 火	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	629
	黒パン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	さけのマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ		塩 こしょう	卵	
12 水	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	28.5
	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	
	ごはん	米				乳	
	牛乳		牛乳			乳	
13 木	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	25.7
	小松菜のおかか和え		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	
	磯煮	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	
	ぶた肉とごぼうのごはん	米 油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	清酒 醤油	小麦	
13 木	牛乳		牛乳			乳	676
	いかのねぎみそ焼き	砂糖	いか みそ	しょうが ねぎ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	青菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
	フルーツ白玉	白玉もち 砂糖		パイナップル もも			
13 木	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	603
	具	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 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	蒸しとうもろこし			とうもろこし	塩		

★14日(金)は『旬を味わう献立』です。

※7月後半の献立については、裏面をご覧ください。

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務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		
14	金	【旬を味わう献立】						652
		夏野菜カレー 麦ごはん	米 麦					
		ルー	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 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
18	火	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	20.6
		わかめごはん	米	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		とり肉の七味焼き	砂糖 ごま ごま油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
		青菜とかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
		《セレクトデザート》						
		シューアイス(バニラ)	シューアイス				小麦 乳 卵	
		シューアイス(チョコ)	シューアイス				小麦 乳 卵	
夕張メロンゼリー	ゼリー							

* 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、記載していません。

* 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。



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。

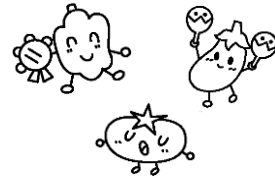
- ★朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ★こまめに水分を補給しましょう。
- ★ビタミンを多く含む夏野菜をしっかり食べましょう。

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。



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	25.1



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
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。

