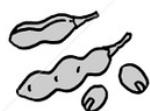


日	献立名 栄養価	主な材料名			調味料
	エネルギーkcal・たんぱく質g	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1月	ごはん 牛乳 八宝豆腐 あげぎょうざ 669kcal ・ 27.3g	牛乳 豆腐85 ぶた肉15 えび10 いか10 ぎょうざ2ヶ	米 麦 さとう ごま油 かたくり粉 米油	白菜20 玉ねぎ40 人参10 ねぎ5 しょうが 干しいたけ	塩 しょうゆ 酒 中華スープ
2火	ごはん 牛乳 高野ですぶた 春雨ちゅうかあえ 753kcal ・ 25.5g	牛乳 ぶた肉35 こうや豆腐10	米 麦 かたくり粉 小麦粉 米油 さとう 春雨9 さとう ごま油	玉ねぎ50 人参15 ビーマン5 しょうが にんにく きゅうり20 もやし30 人参5 とうもろこし5	しょうゆ 酢 酒 中華スープ ケチャップ 塩 しょうゆ 酢
3水	ロールパン 牛乳 さっぱり梅味スパゲティ 大根サラダ 654kcal ・ 24.9g	牛乳 とり肉20	ロールパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	玉ねぎ35 人参15 しめじ15 ねぎ3 梅干 大根34 きゅうり25 人参10 とうもろこし10	塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう
4木	ごはん 牛乳 ゆかりあえ とり肉のかわりソース トマトとたまごのスープ 690kcal ・ 28.2g	牛乳 とり肉2ヶ ささみ10 たまご20	米 麦 小麦粉 米油 さとう かたくり粉	キャベツ30 きゅうり20 ゆかり トマト17 玉ねぎ30 とうもろこし5 いんげん3	しょうゆ しょうゆ 酒 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ
5金	ぶた二郎丼 牛乳 びりからあえ フルーツ(オレンジ) 639kcal ・ 23.3g	牛乳 ぶた肉35	米 麦 油 ごま油 かたくり粉 ごま油 さとう	玉ねぎ55 人参10 もやし30 なら10 しょうが にんにく キャベツ34 きゅうり15 大根15 人参5 ねぎ フルーツ(オレンジ)	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース しょうゆ 酢 トウバンジャン
8月	<b>七夕こんだて</b> ちらしずし 牛乳 七夕汁 七夕デザート 657kcal ・ 22.5g	牛乳 出しこんぶ とり肉10 油あげ2 高野豆腐3 たまご20 にぼし にぼし 出しこんぶ	米 麦 こんにゃく10 さとう 油 そうめん7 七夕ゼリー1ヶ	人参5 ごぼう10 えだまめ3 かんぴょう 干しいたけ 人参10 大根18 えのき8 おくら9	塩 しょうゆ みりん 米酢 塩 しょうゆ 酒
9火	ごはん 牛乳 ゴーヤつくだに やき魚(さば) 大根おろし かぼちゃのそぼろに 706kcal ・ 31.4g	牛乳 かつお節 さば1切 とり肉20 にぼし	米 麦 さとう ごま じゃが芋35 さとう	ゴーヤ12 大根40 かぼちゃ40 人参15 いんげん5 しょうが	しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ みりん
10水	こくとうパン 牛乳 ジャージャーうどん 春巻 677kcal ・ 24.2g	牛乳 ぶた肉20 みそ 赤みそ 春巻1本	こくとうパン うどん ごま油 油 さとう かたくり粉 米油	ねぎ5 玉ねぎ35 干しいたけ1 にんにく しょうが 人参20 きゅうり25 もやし25	しょうゆ トウバンジャン 中華スープ
11木	ごはん 牛乳 もやしソテー ハンバーグ紅梅ソース 切り干し大根のもの 654kcal ・ 27.0g	牛乳 ベーコン5 ハンバーグ1ヶ とり肉10 平天5 油あげ5 にぼし	米 麦 油 さとう こんにゃく15 さとう	もやし45 人参7 梅干 切り干し大根8 人参10 いんげん3	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ しょうゆ みりん 酒
12金	夏野菜のカレーライス 牛乳 夏のフルーツポンチ ふくじんづけ 743kcal ・ 18.4g	牛乳 とり肉20	米 麦 じゃが芋20 カレーパウダー みかんゼリー10 りんごゼリー10 さとう	玉ねぎ40 かぼちゃ18 ビーマン6 人参15 なす10 しょうが にんにく すいか20 みかん缶30 パイン缶35 ふくじんづけ10	塩 こしょう カレー粉 ウスター・トンカツソース 白ワイン
16火	ごはん 牛乳 びりからきゅうり いわしのソース味 モロヘイヤのスープ 624kcal ・ 25.2g	牛乳 いわし1切 ささみ10 とうふ10 たまご13	米 麦 油 ごま油 さとう かたくり粉 小麦粉 米油 さとう 春雨3 かたくり粉	きゅうり30 しょうが 玉ねぎ20 人参5 モロヘイヤ6	しょうゆ とうがらし ウスターソース しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ
17水	コッペパン 牛乳 ぶたキムチスパゲティ ごぼうサラダ 636kcal ・ 23.3g	牛乳 ぶた肉15	コッペパン スパゲティ さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ25 人参10 もやし20し ねぎ5 キムチ15 人参5 きゅうり20 ごぼう27 大根27 とうもろこし5	塩 こしょう しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 しょうゆ 酢
18木	<b>食育こんだて</b> 三色ごはん 牛乳 とうがん入りみそ汁 フルーツ(パイン) 636kcal ・ 24.7g	牛乳 とり肉25 たまご20 油あげ5 みそ にぼし	米 麦 さとう 油	こまつな17 とうがん18 大根14 えのき8 玉ねぎ20 ねぎ3 フルーツ(パイン)	塩 しょうゆ みりん 酒 酒

材料の都合により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。

## 季節の食べ物



### えだまめ

～8日のこんだてより～

大豆のまだ緑色の豆のころに食べているのが「えだまめ」です。  
今では、えだまめ専用の品種もたくさんあり、山形県産の「だだちゃ豆」や新潟県産の「茶豆」などが有名です。  
えだまめは、鮮度が命です。すぐに食べないときにも買ったその日にゆでておきましょう。

～今月は、夏の野菜がいっぱい給食に登場します！～

### ゴーヤ

～9日のこんだてより～

ゴーヤののがみが胃腸を刺激して消化を助けるので、夏ばて予防にぴったりの野菜です。  
こののがみをとるためには、スライスしたら塩もみして洗い流すか、一度ゆでてから料理しましょう。



### モロヘイヤ

～16日のこんだてより～

きざむとねばねばするところが特徴の野菜です。βカロテンを多く含む野菜ランキングは、シソについてNo.2、シソよりも一度にたくさん食べられるので実質はNo.1といえます。  
ねばねば成分が、夏ばてを予防してくれます。



### とうがん

～18日 食育こんだてより～

漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜で、冬までおいておけるという意味からこの名前がついたといわれています。  
ビタミンCを多く含み、夏ばて予防、疲労回復に効果があります。

