

| 日 | 曜日 | 行事食等 | 牛乳 | 献立名 | 主な材料名 | | | | 小学校平均栄養量 | |
|----|----|-----------------|-----|---------------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------------------|-----------------|--------------|
| | | | | | 熱や力になるもの | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料その他 | エネルギー キロカロリー | たんぱく質 グラム |
| 1 | 月 | | 【乳】 | ごはん | 米 | | | | 621 | 22.9 |
| | | | | 玉ねぎのみそ汁 | | 豆腐 油揚げ みそ | 玉ねぎ 小松菜 | 混合削り節 | | |
| | | | | こまひフライ 【小麦】 | 油 | こまひフライ | | ソース | | |
| | | | | 根菜サラダ | | | ごぼう にんじん きゅうり 大根 | ドレッシング(香りごま) | | |
| 2 | 火 | 世界の料理 アルジェリア | 【乳】 | クスクス入りごはん 【小麦】 | 米 オリーブ油 クスクス | | | | 637 | 27.5 |
| | | | | ハリラスープ | 油 ジャガイモ | 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 | にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ トマト | コンソメ 塩 こしょう | | |
| | | | | 鶏肉のレモンソース焼き | | 鶏肉 | にんにく | 塩 こしょう レモン汁 | | |
| | | | | コールスローサラダ | | | キャベツ きゅうり パプリカ | ドレッシング(コールスロー) | | |
| 3 | 水 | | 【乳】 | ツイストパン 【小麦】 | ツイストパン | | | | 689 | 23.2 |
| | | | | ニョッキ入りスープ 【小麦】 | 油 ポテトニョッキ | ベーコン | にんじん 玉ねぎ しめじ | コンソメ 塩 こしょう | | |
| | | | | ハンバーグケチャップソースかけ | 油 | ハンバーグ | 玉ねぎ | カレー粉 塩 ケチャップ | | |
| | | | | コーンサラダ | | | とうもろこし キャベツ きゅうり | ドレッシング(おろし醤油) | | |
| 4 | 木 | | 【乳】 | マーボー丼 { ごはん マーボー豆腐 | 米 片栗粉 ごま油 砂糖 | 豆腐 豚肉 みそ | 生姜 にんにく にら 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ | 酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 | 641 | 25.6 |
| | | | | ぎょうざ 【小麦】 | | ぎょうざ | | 塩 こしょう | | |
| | | | | 春雨サラダ | 春雨 砂糖 ごま油 | | 小松菜 にんじん | 酢 しょうゆ | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | |
| 5 | 金 | 七夕献立 | 【乳】 | 七夕汁 | ビーフン | 豚肉 かまぼこ | にんじん 小松菜 | 混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう | 698 | 24.6 |
| | | | | 鶏肉の竜田揚げ | 油 片栗粉 | 鶏肉 | 生姜 | しょうゆ 酒 | | |
| | | | | ほうれん草のごまあえ | 砂糖 ごま | ほうれん草 もやし | | しょうゆ 和風だし | | |
| | | | | 天の川ゼリー | 天の川ゼリー | | | | | |
| 8 | 月 | | 【乳】 | ごはん | 米 | | | | 669 | 26.6 |
| | | | | おこげのスープ | おこげ | 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ | 塩 こしょう しょうゆ コンソメ スープストック | | |
| | | | | いかのチリソース | 油 片栗粉 砂糖 | いか | | 酒 こしょう ケチャップ しょうゆ トウバンジャン | | |
| | | | | 親子豆サラダ | | 大豆 | えだ豆 もやし | ドレッシング(おろし醤油) | | |
| 9 | 火 | | 【乳】 | スタミナ焼き肉丼 { ごはん スタミナ焼き肉 | 米 片栗粉 | 豚肉 | 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ にら | しょうゆ こしょう 酒 みりん アップルソース | 643 | 30.2 |
| | | | | レンファンタン 【卵】 | 春雨 片栗粉 | 鶏卵 | しめじ とうもろこし 長ねぎ | スープストック 中華スープの素 塩 しょうゆ | | |
| | | | | パイナップルケーキ | 油 砂糖 はちみつ 米粉 | 豆乳 | パイナップル | ベーキングパウダー | | |
| | | | | じゅうしい | 米 油 | 豚肉 刻み昆布 さつま揚げ | にんじん 干しいたけ | しょうゆ 酒 塩 スープストック | | |
| 10 | 水 | 郷土料理 沖縄県 | 【乳】 | あおさのみそ汁 | | あおさ 豆腐 みそ | 長ねぎ えのきたけ | 混合削り節 | 625 | 28.1 |
| | | | | かつおごまフライ 【小麦】 | 油 | かつおごまフライ | | | | |
| | | | | チーチャンブルー | 油 ごま油 | ちくわ かつお節 | にんじん もやし キャベツ | 塩 こしょう しょうゆ | | |
| | | | | タンメン { 中華めん タンメン汁 | 中華めん | 豚肉 | 干しいたけ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ | スープストック 中華スープの素 塩 こしょう | | |
| 11 | 木 | | 【乳】 | 肉まん 【小麦】 | | 肉まん | キャベツ にら にんじん | | 612 | 24.3 |
| | | | | うま塩キャベツ | ごま油 ごま 砂糖 | | キャベツ きゅうり にんじん にんにく | 塩 こしょう 昆布茶 | | |
| | | | | 夏野菜カレー { ごはん カレールー | 米 カレールウ | 豚肉 | なす スッキーニ かぼちゃ にんにく 生姜 | スープストック トマトピューレ | | |
| | | | | 鶏肉のハーブ焼き | | 鶏肉 | 玉ねぎ | ソース | | |
| 12 | 金 | | 【乳】 | イタリアンサラダ | | | キャベツ きゅうり パプリカ | 塩 こしょう ハーブパウダー | 660 | 26.9 |
| | | | | カリカリ君 | カリカリ君(ソーダ) | | | ドレッシング(イタリアン) | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」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、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

| 平均栄養量 | | 650 | 26.0 |
|----------|---------------|-----|------|
| 学校給食摂取基準 | 6~7歳(1・2年生) | 530 | 21.0 |
| | 8~9歳(3・4年生) | 650 | 26.0 |
| | 10~11歳(5・6年生) | 780 | 32.0 |

七夕汁・・・7月7日 七夕 そうめんの日

七夕にそうめんを食べると、1年間無病息災で過ごせるといふ言い伝えがあります。
給食では、そうめんをビーフンにアレンジして天の川に、オクラを輪切りにして星の形にしてみました。

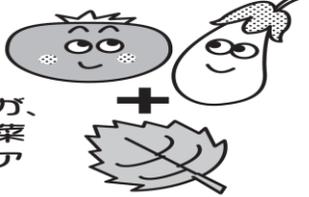


食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

<夏野菜・ナス香味野菜>

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。



<酸味を利用>

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。



<カレー粉やガーリックを上手に>

野菜炒めにカレー粉を加えて味をよくなるえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



なす

カリウムを多く含みます。紫色の皮にはアントシアニンという色素が含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

ズッキーニ

ウリ科でかぼちゃの仲間です。βカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

トマト

カリウムを多く含みます。赤い皮にはリコピンという成分が含まれています。加熱や油を使った調理で吸収率が高まり、旨味も加熱によって高まります。

ピーマン

ビタミンCはトマトの約5倍とされています。熱に強く加熱しても栄養素がそのまま残ります。繊維に沿って縦に切ると苦みが感じにくくなります。種とわたには、血液をサラサラにする成分が含まれています。

とうもろこし

糖質とたんぱく質が主成分です。高カロリーですが、糖質は消化吸収が非常に高く、夏バテによる疲労回復やエネルギーチャージに効果的です。