



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 食塩相当量
3月	ごはん さけのてりやき ぶたにくねぎしおじる	○	さけ みそ ぶたにく とりにく ひじき だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら	しょうが ねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ キャベツ れんこん こんにゃく いんげん	成長期に欠かせない『カルシウム』ひじきにもたっぷり含まれています。	611kcal 28.5g 343mg	21.6g 2.0g
4火	ごはん とりからあげ とうふとわかめのみそしる	○	とりにく えいようだし とうふ あぶらあげ みそ おしゃべりみそ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう にぼし	こめ ごま でんぶん あぶら	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな たまねぎ コーン キャベツ もやし ピーマン あかピーマン	かみかみ煮干しは、九十九里でとれたカタクチイワシを干したものです。一尾ずつはらわたを取りのぞいているので、苦みがなく食べやすくなっています。	625kcal 29.9g 425mg	21.8g 2.2g
5水	ソフトフランスパン ほきのムニエル クマラスープ(さつまいものスープ)	○	ほき ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ポタージュ バター さつまいも ニョッキ なまクリーム ドレッシング	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン コーン	女子サッカーワールドカップ 7/20から開催されるW杯応援給食です。開催地オーストラリア&ニュージーランドの料理が登場します。	601kcal 26.1g 368mg	22.3g 2.7g
6木	パエリアふうライス ココロやさしいスープ ペンネマトソース	○	ぶたにく ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ チュロス さとう じゃがいも オリーブゆ ペンネ	にんじん マッシュルーム あかピーマン コーン たまねぎ キャベツ トマト こまつな にんにく オレンジ	勝つぞ！スペイン戦 一次リーグ最大のライバルはスペイン！スペインを食べつくして応援しよう！！	589kcal 19.1g 278mg	21.2g 2.5g
7金	キラもちむぎいりごはん ほしのコロケ あまのがわスープ	ジ ョ ア	ぶたにく かまぼこ とりにく ジョア	こめ キラもちむぎ ほしのコロケ あぶら はるさめ でんぶん さとう	にんじん だいこん とうがん ねぎ こまつな にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン マンゴー	七夕は五節句のひとつで星まつりともよばれます。そんな七夕にちなみ、給食にも星をちりばめました。今夜きれいな天の川が見られると良いですね。	650kcal 36.6g 338mg	20.3g 2.2g
10月	ごはん あじいそべフライ ちゃんこじる	○	あじいそべフライ にくだんご とうふ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま アセロラミルクゼリー	にんじん だいこん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく いんげん		670kcal 27.2g 588mg	21.2g 2.3g
11火	ごはん とりにくスパイシーチーズやき なつやさいのみそしる	○	とりにく おしゃべりみそ チーズ あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ なす とうがん コーン いんげん しいたけ こんにゃく えだまめ	暑い季節には食欲が低下しがちです。カレー粉などの香辛料には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。	612kcal 32.2g 400mg	18.5g 1.9g
12水	ミルクロールパン ハンバーグおろしたまねぎソース パンプキンスープ	○	ぶたにく たまご スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう ポタージュ でんぶん おじゃがもちボール あぶら アーモンド ドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ フロccoli パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン	今日のハンバーグには、すりおろした玉ねぎを加えたいしょうゆベースのソースをかけています。	662kcal 29.0g 373mg	28.0g 2.6g
13木	げんまいいりごはん あげぎょうざ ちゅうかどんのぐ	ジ ョ ア	ぎょうざ ぶたにく えび いか うずらたまご ジョア	こめ はつがげんまい さとう あぶら でんぶん あんにんどうふ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン キャベツ チンゲンサイ ねぎ みかん おうとう パイン	気温が高くなると食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食中毒予防の第一歩「こまめな手洗い」をしっかり行いましょう。	623kcal 25.3g 780mg	14.7g 2.1g
14金	ひやしうどん ひやしうどんじる マヨおひたし	○	えいようだし ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま ドレッシング レモンタルト	しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ こまつな もやし	冷やしうどん始めました。	527kcal 18.3g 499mg	17.6g 2.4g
18火	ごはん いかピリからやき じゃがいものみそしる	○	いか えいようだし とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん ミルメーク	にんにく にんじん だいこん ねぎ たまねぎ もやし きくらげ しょうが にら	豚肉には『ビタミンB1』が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあり、疲労回復に効果的です。	608kcal 30.2g 338mg	17.5g 2.2g
19水	ナン なつやさいのキーマカレー チーズサラダ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	ナン あぶら カレールウ ドレッシング はちみつレモンゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト セロリー キャベツ フロccoli あかピーマン きゅうり	★地産地消デー★ 7月最後の給食は、地元でとれた夏野菜たっぷりのキーマカレーです。ビタミンたっぷりの夏野菜を積極的にとり、夏休みも元気に過ごしましょう。	647kcal 25.2g 468mg	25.2g 2.5g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により献立を変更することがあります。



エネルギー	618kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	20.8g
カルシウム	433mg
食塩相当量	2.3g

~そうさの逸品☆グルめぐり④~

今月は夏に美味しい『トマト』を紹介します。
給食に登場するトマトは、主に平和地区の神子さんの作ったトマトを使用しています。ハウスの中には2000本以上のトマトの苗木が植えられています。4月植えた苗は枝をグングン伸ばし、今の時期はハウスの中が緑色でいっぱいになります。6月中旬から8月にかけてが収穫の時期となり、早朝から収穫作業を始めて、多い日には500キロも収穫するそうです。



🍅 トマトクイズ

次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう

① ナス科の野菜である	② 日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種	③ コンブと同じ「うま味」成分がある	④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある
--------------	------------------------------	---------------------	---------------------------------

12C 回出 > 多選一正解 < 177 1 卵半割 11 > 21.4 > 100番手 27 1 確 27.5%