

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちようしととの 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	その 他の野菜 果物	たんすいか 炭水化物	しつ 脂質						
1	金	○	セサミトースト	ミネストローネ わかめサラダ	オレンジ	ぶたにく ウ インナー ツ ナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わ かめ	にんじん ト マト	たまねぎ セロリ もやし きゅうり キャベツ にんに く オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン ごま あぶ ら	637	23.3	25.9	373	2.0	3.2
4	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	鮭の西京焼き のり 和え 豚汁 ゆでとうもろこし		さけ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こまつな に んじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃ がいも こんに やく	あぶら	647	34.6	15.7	364	3.4	2.6
5	火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ カリカリポテトサラダ	すいか	ぶたにく ウ インナー だ いず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんに く しょうが キ ャベツ きゅうり もやし すいか	こめ むぎ じゃがいも さとう こむ ぎ	マーガリン あぶら	640	24.2	21.3	318	3.0	1.8
6	水	○	ごはん	ししゃものごま揚げ なすの肉みそ炒め 冬瓜とかにかまのスープ	グレープ フルーツ	ぶたにく だ いず かにか ま とうふ だいず たま ご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん い んげん こま つな	なす ねぎ にん にく しょうが と うがん グレー プフルーツ	こめ むぎ でんぶん こ むぎ	あぶら ご ま	690	29.7	24.6	570	3.2	2.8
7	木	○	たなばた献立 鮭と枝豆の ちらしずし	揚げだし豆腐 そうめん汁	冷凍みかん	さけ たまご とりになる と とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ば んのうねぎ おくら	えだまめ だい こん なめこ とう がん ねぎ みか ん えのき	こめ さとう そうめん	あぶら ご ま	641	26.2	18.4	336	2.2	2.6
8	金	○	ジャージャー麺	わかめとツナの和え物	シナモンポテト	ぶたにく だ いず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こ まつな	たまねぎ きゅう り もやし キ ャベツ たけの こ しょうが に んにく しょうが ねぎ	ちゅうかめん さとう さつ まいも でん ぶん	マヨネーズ ごまあぶ ら	604	22.4	23.7	364	2.4	2.5
11	月	○	ごはん	さばの豆板揚げ じゃがいもの金平 大根のみそ汁	ココアピーナツ	さば ぶたにく あぶらあ げ	ぎゅうにゅう	にんじん い んげん こま つな	だいこん にんに く しょうが ねぎ えのき	こめ むぎ さとう じゃ がいも	あぶら ご まあぶ ら	678	29.3	22.8	345	2.8	2.6
12	火	○	あびこ産野菜の日 焼肉チャーハン	春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち りんごゼリー	ぶたにく た まご かまほ こ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にな こまつな	ねぎ にんにく しょうが ほし しいたけ もやし キャベツ たけの こ	こめ むぎ さとう はる まきのかわ はるさめ で んぶん こ むぎこ ぜ りー	あぶら ご まあぶ ら	657	26.3	19.8	342	6.5	2.5
13	水	○	ごはん	ホキのポテトチーズ焼き 豆腐とひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁	オレンジ	ホキ とうふ ハム あぶ らあけ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ ひ じき	トマト パセリ かぼちゃ こ まつな	ねぎ えのき た まねぎ きゅう り オレンジ	こめ むぎ さとう じゃ がいも	ごま ごま あぶら	611	28.5	16.8	411	2.8	2.6
14	木	○	シーフード ピラフ	おからのキッシュ 野菜スープ	メロン	いか えび おから ベ ーコン しろ いんげんま め ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こ まつな ほう れんそう	たまねぎ マツ シュルーム コ ーン セロリ キ ャベツ メロン グリーンピース しめじ	こめ むぎ	あぶら マーガリン	601	29.5	18.4	388	2.5	2.8
15	金	○	あびこ産野菜の日 夏野菜 カレーライス	福神漬け ごまドレサラダ	冷凍みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ト マト ピーマ ン かぼちゃ	たまねぎ なす もやし コーン キャベツ にんに く みかん コ ーン	こめ むぎ さとう こむ ぎ	マーガリン ごま あぶ ら	637	20.1	19.1	332	1.8	2.1

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	640	26.7	20.6	377	3.0	2.6
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

★ 夏休み ★ 家族のために ごはんをつくってみよう!



《ツナトーストパン》

- 材料(4人分)
- 食パン 6枚~4枚切り 4枚
 - ツナ油漬け 1缶
 - コーン缶 大さじ4
 - マッシュルーム水煮スライス 30g
 - マヨネーズ 大さじ4
 - こしょう 少々
 - とろけるスライスチーズ 4枚

作り方

- ①ツナは油を切ってボールにあける。
- ②ツナにコーン缶、マッシュルーム水煮、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜる。
- ③食パンに②を4等分にしてぬり広げる
- ④とろけるチーズをのせ、チーズがとけるまでトースターで焼く。



給食の「ツナトースト」を低学年でも作りやすくアレンジしたものです。
給食では玉ねぎと小松菜のみじん切りを加えてビタミンを補っています。
具沢山のスープを添えて夏休みの朝食にいかがでしょうか?



