

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					676
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	24.9
	切干し大根のごま和え	ごま 砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ にんじん モロヘイヤ	だし(煮干し・削り節)		
4 火	スラッピージョー パン	パン				小麦 乳	615
	具	オリーブ油 砂糖 パン粉	だいたず あさり ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト	白ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	27.4
	マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング		にんじん きゅうり キャベツ		小麦	
	夏野菜のスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ スッキーニ とうもろこし さやいんげん にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ		
5 水	じゅーしー	米 麦 油	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ	みりん 醤油 塩	小麦	621
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの生姜焼き		さば	しょうが にんにく	醤油 みりん	小麦	28.0
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	とうもろこし			とうもろこし			
6 木	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	白ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦	635
	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいものタルト	さつまいも 生クリーム バター タルトカップ	ベーコン 牛乳 チーズ		塩 こしょう	乳 小麦 卵	25.0
	ツナとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき ツナ	きゅうり キャベツ にんじん		小麦	
7 金	【七夕献立】						
	麦ごはん	米 麦					612
	牛乳		牛乳			乳	
	あじの南部焼き	ごま	あじ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	29.6
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
天の川汁	そうめん	とり肉 油揚げ かまぼこ	干しいたけ ほうれんそう ねぎ	醤油 だし(削り節)	小麦		
10 月	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ	えだまめ			671
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のみそ焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	28.9
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
高野豆腐の煮物	じゃがいも 砂糖	凍り豆腐 油揚げ	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦		
11 火	ご飯	米					658
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	いか	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子	小麦	27.5
	チャプチェ	はるさめ 砂糖 ごま油	ぶた肉	こまつな にんじん にんにく	醤油 清酒	小麦	
華風コンスープ	かたくり粉 ごま油	ベーコン 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	鶏がら 豚骨 塩 こしょう コンソメ	小麦 卵		
12 水	黒パン	パン				小麦 乳	669
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の香味焼き	パン粉 小麦粉 バター	鮭 卵	パセリ にんにく	塩 こしょう 醤油	小麦 乳	30.5
	フレンチサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし			
かぼちゃのミルクスープ	小麦粉 バター 油	とり肉 あさり 牛乳 低脂肪乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 白ワイン	小麦 乳		
13 木	ごはん	米					656
	牛乳		牛乳			乳	
	とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	29.2
	辛子和え	砂糖		キャベツ にんじん こまつな	醤油 粉辛子	小麦	
	冬瓜の煮物	砂糖 かたくり粉	とり肉 凍り豆腐	とうがん たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん	醤油 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
14 金	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	689
	具	ごま ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ 切り干しだいこん もやし きゅうり えのきたけ	醤油 清酒 豆板醤 甜麺醤 こしょう 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	28.9
	トマトとポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	トマト こまつな たまねぎ	塩 こしょう	乳	
18 火	【食育の日の献立・旬を味わう献立】						658
	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	小麦 乳	22.5
	牛乳		牛乳			乳	
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		

\* 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、記載しておりません。  
 \* 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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	646	27.4	20~30%		373	3.2	325	0.57	0.56	36	4.9	2.0



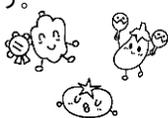
食育の日の献立  
いただきます~す!!

## 夏野菜カレー

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ると栄養満点です。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してくれます。給食をもりもり食べて暑さを乗り越え、毎日を健康に過ごしましょう。



- 【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
  - 赤ワイン 1g
  - 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。



