

| 日   | 主食  | 牛乳 | おかず                                     | 赤の食品                                      |                          | 黄の食品                                  |                             | 緑の食品                                 |   | 一口メモ  | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     |
|-----|---|----|---|---|--------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
|     |   |    |   | 主に体をつくるものになるタンパク質                         | 無機質                      | 主にエネルギーのもとになる炭水化物                     | 脂質                          | 主に体の調子を整えるものになるカロテン                  | ビタミンC   |   |                                       |
| 3月  | とうもろこしご飯<br><small>給食委員会考案メニュー</small>      | ○  | さわらのバーベキューソースかけ<br>夏野菜のラタトゥイユ<br>果物     | さわら                                       | 牛乳                       | 米 押し麦<br>上白糖<br>じゃがいも                 | オリーブ油<br>なたね油               | かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト                  | ホールコーン<br>りんご レモン汁<br>にんにく 玉ねぎ<br>なす ブロッコリー<br>黄ピーマン<br>メロン   | とうもろこしを米と一緒に炊き込みます。畑のとうもろこしは、まだ入れているほど育っていません。残念です。                   | 630 kcal<br>24.9 g<br>17.4 g<br>1.9 g |
| 4火  | ご飯(半つき米)<br><small>給食委員会考案メニュー</small>      | ○  | とうふ入りたまご焼き<br>きゅうりのごまあえ<br>豚汁           | 鶏もも肉<br>絞豆腐<br>豚もも肉<br>木綿豆腐<br>白みそ<br>赤みそ | 牛乳<br>ひじき                | 米<br>上白糖<br>里いも                       | なたね油<br>白ごま                 | にんじん<br>長ねぎ<br>きゅうり<br>もやし 大根<br>ごぼう | 畑のきゅうりが大豊作です。数日間収穫したものを保管し、給食で使用します。                          | 629 kcal<br>29.7 g<br>19.5 g<br>2.0 g                                 |                                       |
| 5水  | なすとベーコンのナポリタン<br><small>給食委員会考案メニュー</small> | ○  | トマトときゅうりの塩昆布サラダ<br>かぼちゃのマーブルケーキ         | ベーコン                                      | 牛乳<br>塩昆布                | スパゲティ<br>小麦粉<br>三温糖<br>上白糖<br>はちみつ    | なたね油<br>白ごま<br>ごま油<br>無塩バター | ピーマン<br>トマト<br>かぼちゃ                  | にんにく<br>玉ねぎ 大根<br>マッシュルーム<br>なす きゅうり                          | なすもトマトもきゅうりも、今が一番収穫できます。それに合わせて献立を考えました。                              | 647 kcal<br>18.9 g<br>22.7 g<br>2.0 g |
| 6木  | 麦ご飯(半つき米)<br><small>夏のこま井</small>           | ○  | 夏のこま井の具<br>猪江市産ゆで枝豆                     | 油揚げ<br>鶏もも肉<br>絹ごし豆腐                      | 牛乳<br>生わかめ               | 米 押し麦<br>じゃがいも                        | なたね油<br>白ごま<br>ごま油          | 小松菜<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>にら            | なす 玉ねぎ<br>長ねぎ<br>猪江市産枝豆                                       | 富永さんの畑でとれた、朝もぎ枝豆です。枝豆は収穫直後が一番甘くておいしいです。3年生がさやもぎをしてくれました。              | 630 kcal<br>22.2 g<br>19.4 g<br>1.7 g |
| 7金  | あなごちらし寿司<br><small>七夕の行事食</small>           | ○  | 青のり大豆<br>七夕汁<br>キラキラ二色ゼリー               | たまご<br>あなご<br>大豆<br>絹ごし豆腐<br>かまぼこ         | 牛乳<br>刻みのり<br>青のり<br>アガー | 米 三温糖<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>そうめん<br>上白糖 | なたね油                        | にんじん<br>オクラ<br>さいいんげん                | 干しいたけ<br>れんこん<br>えのきたけ<br>長ねぎ<br>ぶどうジュース                      | 七夕汁は、そうめんを天の川を、オクラを星を表現しています。ゼリーは、ぶどうジュースで夜空を表現し、星形ゼリーをのせて透明ゼリーで固めます。 | 643 kcal<br>25.2 g<br>17.1 g<br>1.6 g |
| 10月 | ピーマンピラフ<br><small>給食委員会考案メニュー</small>       | ○  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>じゃがいものクリームあえ<br>果物         | えび<br>鮭                                   | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ       | 米<br>じゃがいも                            | なたね油<br>エッグケア<br>マヨネーズ      | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ                  | 玉ねぎ<br>ホールコーン<br>マッシュルーム<br>しめじ<br>パイナップル                     | ピーマンを細かく刻んで、ご飯に混ぜてピラフ風にします。   | 641 kcal<br>28.6 g<br>19.9 g<br>1.5 g |
| 11火 | 冷やし中華麺                                      | ○  | 冷やし中華麺のタレ<br>かじきと大豆の揚げ煮<br>猪江市産蒸しとうもろこし | うずら卵<br>豚もも肉<br>めかじき<br>大豆                | 牛乳                       | 蒸し中華麺<br>でんぷん<br>上白糖<br>三温糖           | ごま油<br>なたね油<br>白ごま          | にんじん<br>トマト<br>さいいんげん                | もやし きゅうり<br>しょうが<br>玉ねぎ<br>猪江市産<br>とうもろこし                     | 猪江市内の農家から、とうもろこしを納品してもらっています。1年生が皮むきをしてくれます。                          | 638 kcal<br>25.5 g<br>22.0 g<br>2.2 g |
| 12水 | 麦ご飯(半つき米)<br><small>給食委員会作成梅ジュース</small>    | ○  | スタミナ井の具<br>モロヘイヤともずくの卵スープ<br>梅ゼリー       | 豚かた肉<br>豚もも肉<br>赤みそ<br>絹ごし豆腐<br>たまご       | 牛乳<br>もずく                | 米 押し麦<br>はちみつ<br>上白糖<br>でんぷん          | ごま油<br>なたね油                 | ピーマン<br>にんじん<br>モロヘイヤ                | しょうが<br>にんにく<br>なす 玉ねぎ<br>もやし 黄桃<br>梅ジュース                     | きずなみどり畑の梅を、給食委員会が梅ジュースにしました。これをゼリーにして提供します。                           | 615 kcal<br>24.2 g<br>18.2 g<br>1.9 g |
| 13木 | ご飯(半つき米)                                    | ○  | わかさぎとじゃがいものかわりみそあえ<br>なすと油揚げのみそ汁<br>果物  | 大豆<br>赤みそ<br>油揚げ<br>木綿豆腐<br>白みそ           | 牛乳<br>わかさぎ               | 米 上白糖<br>じゃがいも<br>でんぷん                | なたね油<br>バター<br>白ごま          | にんじん                                 | 玉ねぎ<br>なす<br>えのきたけ<br>長ねぎ<br>小玉すいか                            | 小魚をしっかり食べて、カルシウムの補給です。  | 645 kcal<br>24.7 g<br>19.4 g<br>1.9 g |
| 14金 | 枝豆のふわふわ蒸しパン<br><small>給食委員会考案メニュー</small>   | ○  | ポークシチュー<br>果物                           | たまご<br>豚かた肉<br>白いんげん豆                     | 牛乳<br>チーズ                | 小麦粉<br>上白糖<br>三温糖<br>じゃがいも            | なたね油<br>バター                 | にんじん<br>トマト                          | 冷凍枝豆<br>にんにく<br>セロリー 玉ねぎ<br>しょうが<br>マッシュルーム<br>冷凍みかん          | 今年は枝豆がカラスの被害にあってしまい、ほとんど収穫できません。残念ですが、冷凍の枝豆を使います。                     | 620 kcal<br>23.1 g<br>24.0 g<br>1.8 g |
| 18火 | 麦ご飯(半つき米)<br><small>給食委員会考案メニュー</small>     | ○  | チキンとモロヘイヤカレーの具<br>すいか入りサイダーポンチ          | 鶏おね肉<br>八丈島産<br>系寒天                       | 牛乳                       | 米 押し麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>上白糖          | なたね油<br>バター<br>白ごま<br>ごま油   | にんじん<br>モロヘイヤ                        | にんにく しょうが<br>玉ねぎ きやべつ<br>りんご きゅうり<br>みかん缶<br>パイン缶<br>りんご缶 すいか | 畑のすいかも大きくなっていきます。子供たちも楽しみにしています。ポンチに入れます。                             | 649 kcal<br>21.2 g<br>16.2 g<br>1.6 g |

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。


7月の給食目標 正しく配膳しよう



給食委員会が、きずなみどり畑で育てた野菜を使ったメニューを考案しました!実際に畑の野菜を使用できるときもあります。お楽しみに!

今月の地場野菜 枝豆 とうもろこし  
じゃがいも  
たまねぎ なす

給食だよりQRコード  
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。



|                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 和泉小学校<br>学校給食摂取基準<br>7月平均値<br>(中学年) | 635 kcal<br>24.4 g<br>19.6 g<br>1.8 g |
|-------------------------------------|---------------------------------------|