

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 玉ねぎのみそ汁 さばの塩麹焼き 五目きんぴら	米 油 ごま油 砂糖 ジャがいも	豆腐 油揚げ みそ さば 豚肉 さつまいも	にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ごぼう にんじん	かつお削り節 塩麹 こしょう 酒 しょうゆ みりん かつお削り節	656	26.5
2	火	世界の料理	【乳】	クスクス入りツナピラフ 【小麦】 ハリラスープ	米 オリーブ油 クスクス 油 ジャがいも	ツナ 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく パプリカ にんじん 玉ねぎ トマト	コンソメ 塩 こしょう 酒 赤唐辛子 トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	639	24.3
3	水	はっぴーランチ	【乳】	かぼちゃのグラタン 【乳 小麦】 セルフリドック コッペパン 【乳 小麦】 ウインナー チリドックの具 【小麦】 ニョッキ入りスープ 【小麦】 もやしとコーンのサラダ 豆乳プリン	油 バター 小麦粉 コッペパン 砂糖 パン粉 油 ポテトニョッキ	ウインナー 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	コンソメ ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう ドレッシング (おろししょうゆ)	670	26.3
4	木		【乳】	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ 春雨サラダ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう 甜麺醤 酢 しょうゆ	641	25.6
5	金	七夕献立	【乳】	わかめごはん 七夕汁 鶏肉の竜田揚げ いんげんのごまあえ お星さまゼリー	米 ビーフン 油 片栗粉 砂糖 こま お星さまゼリー	豚肉 かまぼこ 鶏肉	にんじん 大根 オクラ 水菜 生姜 さやいんげん もやし	炊き込みわかめ素 かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	659	23.7
8	月		【乳】	ごはん トックスープ いかのチリソース チャプチェ	米 トック ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 ごま	鶏肉 いか 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ チキンガラ 酒 こしょう ケチャップ しょうゆ トウバンジャン しょうゆ みりん コチュジャン	613	24.6
9	火	郷土料理	【乳】	じゅうしい あおさのみそ汁 かつおごまフライ フーチャンプルー	米 油 ジャがいも 油 油 麩 ごま油	豚肉 刻み昆布 さつまいも あおさ 生揚げ みそ かつおごまフライ かつお節	にんじん 干しいたけ 長ねぎ えのきだけ 大根	しょうゆ 酒 塩 かつお削り節 かつお削り節 塩 こしょう しょうゆ	637	28.9
10	水		【乳】	スタミナ焼き肉丼 ごはん サンラータン	米 油 片栗粉 ごま油 春雨 片栗粉	豚肉 鶏卵	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん きくらげ もやし 長ねぎ にんにく 生姜	しょうゆ こしょう 酒 みりん アップルソース 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン	642	30.3
11	木		【乳】	タンメン 中華めん 【小麦】 タンメン汁 ツナとひじきのサラダ パイナップルケーキ	中華めん 油 ごま油 油 砂糖 はちみつ 小麦粉	豚肉 ツナ ひじき おから 豆乳	干しいたけ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ たら にんじん キャベツ きゅうり にんじん パイナップル にんじん	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう ドレッシング (香りごま) ベーキングパウダー	625	27.3
12	金		【乳】	夏野菜カレー ごはん カレー粉 鶏肉のハーブ焼き キャベツと水菜のイタリアンサラダ セレクトデザート	米 油 カレールウ カレー粉	豚肉 鶏肉	なす スズキーニ かぼちゃ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん	スープストック トマトピューレ ロリエ ソース 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング (イタリアン)	698	28.0

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

- 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、記載していません。
 - ・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いませんので、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。



蓮田市はすぴい

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。

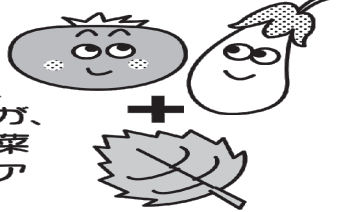


食欲を増すためのポイント

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。

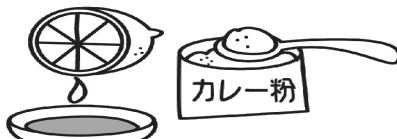
<夏野菜プラス香味野菜>

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。



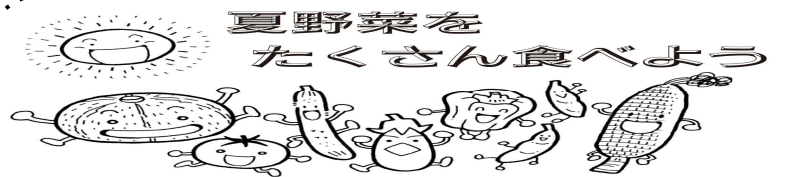
<酸味を利用>

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そえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



夏野菜をたくさん食べよう

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倍と言われています。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。