

| 日 曜  | 献立名                                   | 栄養成分                         |                                      |  | エネルギー<br>たん白質<br>カルシウム | 水分   | 献立名  | 栄養成分   | エネルギー<br>たん白質<br>カルシウム | 水分 |
|------|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------|------|--|--|------------------------|----|
|      |                                       | 赤 血や肉・骨のもとになる                | 黄 エネルギーのもとになる                        | 緑 からだの調子を整える   |                        |      |  |  |                        |    |
|      |                                       | たんぱく質・カルシウム                  | 炭水化物・脂肪                              | ビタミン・ミネラル  |                        |      |  |  |                        |    |
| 1 火  | 麦ごはん 福神漬け 牛乳<br>カレーライス<br>コーンキャベツ     | 米 大麦<br>牛肉 粉チーズ<br>ウインナー     | じゃがいも カレールウ<br>油                     | 福神漬け<br>にんじん たまねぎ 枝豆<br>きゃべつ たまねぎ コーン                  | 644<br>23.1<br>309     | 16 水 | 麦ごはん 牛乳<br>五目きんぴら<br>鶏の照り焼き                | 米 大麦<br>ごんにやく ごま 油 さとう<br>さとう                                    | 621<br>33.2<br>330     |    |
| 2 水  | 麦ごはん 牛乳<br>かぼちゃのみそ汁<br>いわしの梅の香揚げ      | 米 大麦<br>油揚げ わかめ みそ<br>いわし    |                                      | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ<br>梅                        | 588<br>20.9<br>305     | 17 木 | パン はちみつ&マーガリン 牛乳<br>ラビオリスープ<br>チーズポテト オレンジ | パン はちみつ マーガリン<br>じゃがいも 小麦粉 油 パン粉<br>じゃがいも マーガリン                  | 669<br>21.7<br>341     |    |
| 3 木  | ココアパン 牛乳<br>スパゲッティナポリタン<br>ほうれんそうのソテー | ココアパン<br>ウインナー 粉チーズ<br>ベーコン  | スパゲッティ オリーブ油<br>粉チーズ<br>油            | たまねぎ にんじん きゃべつ トマト<br>ピーマン マッシュルーム パセリ<br>ほうれんそう きゃべつ  | 613<br>21.8<br>376     | 18 金 | 麦ごはん 牛乳<br>里芋と豚肉のうま煮<br>あじとれんこんの揚げがらめ      | 米 大麦<br>ごんにやく さといも 油 さとう<br>油 さとう でんぶん                           | 692<br>25.5<br>338     |    |
| 4 金  | 麦ごはん 牛乳<br>冬瓜のうま煮<br>豚肉の生姜炒め          | 米 大麦<br>とり肉 あつあげ<br>豚肉       | 油 さとう でんぶん<br>油 さとう                  | とうがん にんじん たまねぎ 枝豆<br>干しいたけ<br>にんじん たまねぎ チンゲンサイ<br>コーン  | 586<br>26.2<br>321     | 25 金 | 麦ごはん 牛乳<br>夏野菜のポトフ<br>カレーそばろ 小魚            | 米 大麦<br>じゃがいも 油<br>油 さとう 水あめ                                     | 602<br>25.9<br>357     |    |
| 7 月  | 麦ごはん 牛乳<br>みそ煮<br>さんまの生姜煮             | 米 大麦<br>豚肉 あつあげ みそ<br>さんま    | じゃがいも ごんにやく 油<br>さとう<br>さとう でんぶん     | だいこん ごぼう にんじん<br>さやいんげん<br>しょうが                        | 650<br>26.5<br>420     | 28 月 | 麦ごはん 牛乳<br>ごぼうの柳川風煮<br>鮭の塩焼き ぶどう           | 米 大麦<br>ごんにやく さとう<br>さけ  | 630<br>34.9<br>351     |    |
| 8 火  | 麦ごはん 牛乳<br>中華スープ<br>豚キムチ チーズ          | 米 大麦<br>ベーコン<br>豚肉 チーズ       | じゃがいも はるさめ<br>ごま油<br>油               | 春雨 たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>きくらげ<br>白菜キムチ 白菜づけ きゃべつ<br>にんじん | 572<br>21.4<br>347     | 29 火 | 麦ごはん 牛乳<br>韓国風肉じゃが<br>ひじきの中華和え             | 米 大麦<br>じゃがいも 油 さとう<br>ごま ごま油 さとう                                | 586<br>21.3<br>374     |    |
| 9 水  | ごはん 牛乳<br>野菜の磯煮<br>瀬付あじフライ 徳佐りんごせりー   | 米<br>豚肉 あつあげ ひじき<br>はも<br>あじ | じゃがいも 油 さとう<br>油 さとう パン粉 小麦粉<br>でんぶん | にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん<br>りんご                             | 668<br>27.4<br>351     | 30 水 | 五目ごはん 牛乳<br>豆腐汁<br>いわしの梅煮 はちみつレモンゼリー       | 米 大麦<br>とり肉 平天 しらす干し<br>とうふ わかめ かまぼこ<br>さとう でんぶん 水あめ<br>はちみつ さとう | 644<br>27.0<br>387     |    |
| 10 木 | セルフチキンバーガー<br>牛乳<br>野菜スープ             | チーズ<br>パン粉 小麦粉 でんぶん<br>ベーコン  | パン粉 小麦粉 でんぶん<br>じゃがいも                | きゃべつ たまねぎ<br>たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ<br>マッシュルーム コーン パセリ     | 696<br>30.5<br>448     | 11 金 | 麦ごはん 牛乳<br>ふわふわ丼<br>切干大根の甘酢和え バナナ          | 米 大麦<br>とり肉 とうふ 卵<br>ごま さとう                                      | 604<br>26.8<br>363     |    |
| 14 月 | 枝豆ゆかりごはん 牛乳<br>けんちょう<br>いわしの甘露煮       | 米 大麦<br>とり肉 とうふ 油揚げ<br>いわし   | おわらふ 油 さとう<br>でん粉<br>ごま さとう          | たまねぎ にんじん 干しいたけ<br>ねぎ<br>切干大根 にんじん ほうれんそう<br>バナナ       | 614<br>28.0<br>385     | 15 火 | 麦ごはん 牛乳 ヨーグルト<br>マーボーなす<br>鶏肉ともやしの塩炒め      | 米 大麦<br>ヨーグルト<br>豚肉 とうふ 赤みそ<br>とり肉                               | 596<br>24.9<br>383     |    |

まだまだ暑い日が続いています。体調がすぐれない人はいませんか？



これらのことは、夏の疲れと気持ちのゆるみからなることが多いです。1日も早く元気なからだになるために、「朝ごはん」をしっかり食べましょう。



\* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。