

7月 予定献立表

ご家庭でお子様と一緒に
お読みください♪

*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。参考にしてください。

日	曜	献立名	主 材 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ
			黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	赤の食品 おもに血や肉 骨などの体をつくるはたらきがある	緑の食品 おもに体の調子を 整えるはたらきがある	調味料その他		
1	金	ごはん	こめ				649 28.6 17.2 1.5	すいかの食べごろは15℃くらいです。冷蔵庫から少し出してから食べるとちょうどいい温度になります。今日は千葉市でとれた大きなすいかを味わいましょう。
		にんじんドライカレー	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ えだまめ	ちゅうのうソース しお カレーこ さけ		
		トックいりわかめスープ	トック ごまあぶら ごま	どうふ ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ しめじ たまねぎ	しょうゆ さけ しお ブイヨン		
		きなこまめ	でんぶん さとう あぶら	だいず きなこ				
4	月	ごはん	こめ				681 26.4 27.4 1.8	冬瓜(とうがん)という野菜を知っていますか。冬の瓜と書きますが、夏においしい野菜です。水分が多く、やわらかい実が特徴です。今日は味噌汁で味わいましょう。
		さばのカレーたつたあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ さけ みりん カレーこ		
		とうがんとかぼちゃのみそ煮		なまあげ こんぶ	かぼちゃ とうがん えのきたけ たまねぎ ねぎ	みそ		
		ひじきとじゃこのふりかけ	さとう ごま	かつおぶし ひじき しらすぼし	しいたけ	しょうゆ みりん		
5	火	ごはん	こめ				621 27.9 18.1 2.7	成長期に十分なカルシウムを摂取することが大切です。20歳くらいが骨量のピークと言われています。牛乳や乳製品はカルシウムの宝庫です。残さず食べましょう。
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ あぶら	ぶたにく だいず チーズ	にんにく にんじん トマト セロリ たまねぎ	ワイン ケチャップ ウスターソース しお		
		かぶのとうにゅうスープ	じゃがいも あぶら	とりにく きゅうにゅう とうにゅう	にんじん かぶ こまつな たまねぎ かぶ	ブイヨン しお ワイン こしょう		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
6	水	ごはん	こめ				682 30.5 26.7 1.8	大豆や小鱼を苦手とする人が多いようです。大豆は一晩かけて戻し、低温で約15分くらいゆがけてじっくり揚げ、カリカリの食感になりますようにしています。よくかんで残さず食べましょう。
		はっばうさい	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん さやえんどう しょうが たけのこ たまねぎ ほうさい きくらげ ねぎ	しょうゆ しお さけ ちゅうかだし こしょう		
		しゅうまい	こむぎ	ぶたにく とり	たまねぎ			
		だいやとござかな	でんぶん あぶら	だいや にぼし		しお こしょう		
7	木	ごはん	こめ				610 23.5 21.5 2.9	たなぼた汁には星型のかまぼこ天の川に見立てたピーンを使うています。オグロも輪切りにすると星型になります。ぜひおうちの食事でも作ってみてはいかがでしょうか。
		ひじきごはん	こめ もちこめ しらす さとう	とりにく ひじき	にんじん さやいんげん ごぼう しめじ	しょうゆ さけ みりん しお		
		たなぼたじる	ピーン	とりにく かまぼこ こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ だいこん	しょうゆ さけ しお		
		ししゃものごまフライ	こむぎこ パンこ ごま あぶら	ししゃも				
8	金	ごはん	こめ				605 31.9 16.4 2.6	今日は2年生がとうもろこしの皮むきを行います。夏においしい野菜とうもろこしはひげの数と粒の数が同じで、ひげが茶色くなってきたところが収穫の目安です。むきたての新鮮なとうもろこしを味わいましょう。
		ピピンパ	さとう あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが	みそ さけ みりん トウガンジャン しょうゆ		
		ナムル	さとう ごま ごまあぶら		にんじん こまつな もやし きゅうり	しょうゆ す ちゅうかだし		
		にらたまスープ	でんぶん あぶら	とりにく たまご どうふ	にんじん にら たまねぎ どうもろこし しめじ	しょうゆ さけ ブイヨン しお こしょう		
11	月	ごはん	こめ				631 28.5 19.2 1.8	主食、主菜、副菜をそろえた食事を意識しましょう。活動に必要なエネルギーは炭水化物から摂取しますが、エネルギーとして使うためにはビタミンが必要です。栄養がプラスよく、なんでも残さず食べましょう。
		マーボーどうふ	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ だいず	にんにく にんじん にら しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	オスターソース みそ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ		
		さやいんげんのごまあえ	さとう ごま	にんじん さやいんげん	もやし どうもろこし	しょうゆ		
		きびなごフライ	パンこ こむぎこ あぶら	きびなご				
12	火	ごはん	こめ				611 25.8 21.6 2.5	泉谷小の人気メニューのひとつ「ABCスープ」があります。アルファベットの小さなマカロニが入った野菜たっぷりのコンソメスープです。味わっていただきましょう。
		テーブルロール	テーブルロール					
		タンダリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	カレーこ ワイン しお こしょう		
		こぶきいも	じゃがいも	あおのり		しお こしょう		
13	水	ABCスープ	マカロニでんぶん	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ どうもろこし エリンギ	ブイヨン しお コンソメ こしょう	623 24.8 17.8 2.4	かぼちゃは色の濃い野菜で「緑黄色野菜」に分類され、カロテンが多く含まれます。緑黄色野菜は免疫力を高める働きがあり、1日120gが目標準摂取量です。
		バナナ		バナナ				
		パナナ		パナナ				
		パナナ		パナナ				
14	木	ごはん	こめ				623 26.2 20.6 2.4	わかめはマグネシウムやカルシウムなどを豊富に含む食品です。マグネシウムは血圧を下げる働きがあり、成長には大切な働きをする食品です。今日はあえ物で味わいましょう。
		チキンライス	こめ もちこめ さとう	とりにく	にんじん トマト たまねぎ エリンギ どうもろこし グリンピース	しお こしょう ケチャップ ワイン		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	さとう こむぎ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ ワイン		
		パンプキンスープ	じゃがいも こめ あぶら	とりにく どうにゅう きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ どうもろこし	ブイヨン しお ワイン こしょう コンソメ		
15	金	れいとうみかん			みかん		692 25.9 23.2 1.9	夏休み前、最後の給食です。なす、かぼちゃなどビタミンが豊富な夏野菜をカレーで味わいましょう。夏休みも好き嫌いなく何でも食べて元気に過ごしてくださいね。
		ごまわかめごはん	こめ ごま	わかめ		しお		
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		ちゅうのうソース		
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	こまつな にんじん もやし えのきたけ しょうが	しょうゆ みりん		
15	金	ごはん	こめ				692 25.9 23.2 1.9	夏休み前、最後の給食です。なす、かぼちゃなどビタミンが豊富な夏野菜をカレーで味わいましょう。夏休みも好き嫌いなく何でも食べて元気に過ごしてくださいね。
		なつやさいカレー	じゃがいも こむぎこ	ぶたにく レンズまめ	にんにく にんじん かぼちゃ トマト しょうが たまねぎ なす	チャッパ しお ワイン カールワ カレーこ		
		フライドチキン	さとう こむぎこ	とりにく	にんにく	しょうが		
		メロン	こめ でんぶん			メロン		

★給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。(R4.5.26~6.21)

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	にんじん	千葉市・千葉県	玉ねぎ	千葉・茨城・栃木	ピーマン	茨城
パン(小麦)	千葉・北海道・茨城・栃木・群馬	小松菜	千葉市・千葉県	にら	茨城	さやいんげん	千葉
牛乳	千葉	キャベツ	千葉・茨城	じゃがいも	鹿児島	さくらんぼ	山形
豚肉	千葉	こぼろ	青森・群馬	だいこん	千葉・青森	すいか	茨城
鶏肉	千葉・宮崎・岩手・北海道	かぶ	青森	きゅうり	千葉	メロン	茨城