

# 7月 おこたてひょう

平成29年度 南相馬市幼小中学校

		血液や筋肉となっ て体を大きくする	体の調子をよくして 病気になりにくくする	仕事や運動をす る時の力になる	学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値								
		(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC)	(炭水化物)	(脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
日	主食 牛乳	おかず							510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00	
3月		ごはん じゃがいものカレーそぼろに カラフルサラダ(乳)	とりにく なまあげ だいず だいふくまめ きんときまめ	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース えだまめ ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ドレッシング	472 611 768	19.8 25.3 30.2	14.8 17.8 20.1	1.32 1.79 2.11	
4火		ゆかりごはん ほっけのからあげ だいこんのレモンづけ なすのみそしる	ほっけ あぶらあげ みそ	牛乳	しそ	だいこん きゅうり レモン なす ねぎ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら	538 650 810	23.6 26.0 31.0	17.4 19.3 21.9	4.22 4.78 5.74	
5水		ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ ごぼうサラダ なまパン	やきふた なると ツナ	牛乳	にんじん こねぎ チンゲンサイ	もやし たけのこ コーン きくらげ ごぼう きゅうり パイン	ちゅうかめん	ドレッシング	498 599 773	20.3 24.2 30.5	14.8 16.6 18.7	2.52 3.10 3.71	
6木		<b>〈七タメニュー〉</b> てまきすし(卵) きらきらサラダ(乳) たなばたじる たなばたゼリー	卵 だいず まぐろ ハム とりにく	のり 牛乳 チーズ わかめ	にんじん オクラ	きゅうり えのき キャベツ コーン しいたけ しょうが	こめ さとう はるさめ でんぷん ゼリー	ドレッシング あぶら	516 639 799	23.5 27.5 35.0	14.0 16.7 18.0	1.81 2.26 2.68	
7金		しょくパン チョコレート(麦乳) ラタトゥイユ ワンタンスープ(麦)	ベーコン とりにく	牛乳	トマト ピーマン かぼちゃ にんじん こまつな	ズッキーニ もやし たまねぎ にんにく ねぎ きくらげ	しょくパン ワンタンかわ チョコクリーム	オリーブ オイル	451 615 729	16.4 21.8 25.7	17.0 19.9 22.1	1.85 2.57 3.15	
10月		ごはん キーマカレー(麦乳) ひじきサラダ(かに)	ぎゅうにく ぶたにく かにかまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう カレールウ	あぶら こまあぶら	533 664 840	19.7 23.6 28.3	20.8 24.4 28.7	2.13 2.72 3.33	
11火		ごはん パオス(麦) ゴーヤチャンプルー(卵) もずくスープ	だいず とりにく ぶたにく ベーコン とうふ 卵	もずく 牛乳	にがうり にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう パンこ 小麦粉 でんぷん	こまあぶら こま	471 612 749	19.6 24.7 28.5	15.8 18.9 20.8	1.63 2.10 2.43	
12水		ソフトめん クリームサブゲティ(麦乳) コールスローサラダ すいか	ベーコン あさり	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく すいか キャベツ コーン	ソフトめん ベジマメルルウ	オリーブ オイル あぶら ドレッシング	548 650 840	20.6 24.0 30.3	17.9 20.4 23.3	1.96 2.40 2.86	
<b>〈今月のいちおし献立〉 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識した献立を〈今月のいちおし献立〉として提供します。</b>													
13木		<b>〈土用丑の日メニュー〉</b> ごはん うめぼし カジキカツ(麦卵) こまつなのからしあえ(かに) のっぺいじる	カジキ かにかまぼこ とりにく なまあげ	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	しょうが だいこん しいたけ もやし うめ	こめ でんぷん パンこ	あぶら	482 644 777	21.6 28.8 32.9	15.4 19.5 21.0	2.15 2.60 2.89	
14金		きなこあげパン こんにゃくサラダ モロハイヤスープ(卵)	きなこ ツナ ベーコン とうふ うずら卵	牛乳	にんじん モロハイヤ	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	コッペパン さとう こんにゃく	あぶら こまあぶら	497 626 762	19.9 24.3 29.2	22.7 27.0 31.9	1.97 2.51 3.12	
<b>〈日本型食生活の日〉 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。</b>													
18火		<b>〈いざ出陣メニュー〉</b> かいばしらごはん かつおのあげに きゅうりのこんぶづけ すましじる(麦) かちぐり	ほたて あぶらあげ かつお とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん えだまめ こねぎ	しょうが きゅうり だいこん えのき	こめ さとう でんぷん ぶ	あぶら くり	510 594 750	25.1 30.2 36.7	15.7 17.6 19.7	2.10 2.99 3.62	
<b>〈かみかみ献立〉 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。</b>													
19水		ちゅうかめん ジャージャーめん くきわかめのサラダ ガリガリくん	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり レタス もやし ねぎ	ちゅうかめん さとう でんぷん アイス	こまあぶら ドレッシング こま	555 636 813	23.9 28.2 34.8	14.9 17.5 19.4	2.00 2.46 3.00	
20木		メキシカンライス(乳) かぼちゃとまめのサラダ うずらたまごのスープ(卵)	とりにく ウインナー だいず ハム だいふくまめ きんときまめ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく しいたけ きゅうり	こめ マロニー	バター ドレッシング	561 658 834	21.4 25.0 30.0	22.8 26.5 30.9	2.25 2.75 3.33	
									7月平均値	510 630 788	21.1 25.6 31.0	17.2 20.1 22.8	2.14 2.69 3.22

〈今月の「きゅうり、トマト、こねぎ」は県産使用です〉

# 8月

# こなたてひょう

平成29年度 南相馬市幼小中学校

日	主食 牛乳	おかず	血液や筋肉となつて体を大きくする		体の調子をよくして病気になるにくくする		仕事や運動をする時の力になる		学校給食摂取基準							
			(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC)	(炭水化物)	(脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)				
									510	18.0	17.0	2.00				
			640	24.0	21.3	2.50			820	30.0	27.3	3.00				
25		ウイナードックパン コーンサラダ たまごスープ(卵) みかんゼリー	ウイナー 卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり しいたけ	コッペパン さとう でんぷん ゼリー	オリーブ オイル	529	20.5	22.9	2.80			
			665	25.4	28.0	3.50			802	30.4	33.2	4.31				
28		ごはん なつやさいカレー(乳麦) フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ いんげん トマト	たまねぎ しょうが おとうろ パイナップル レモン	にんにく なす みかん バナナ	こめ さとう じゃがいも カレー ウゼリー	あぶら	566	16.8	17.6	2.60			
			702	19.9	20.2	3.21			874	23.5	22.8	3.81				
<b>&lt;かみかみ献立&gt; 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。</b>																
29		ごはん ぶたにくの バーベキューソース きりぼしだいこんのサラダ にらととうふのスープ	ぶたにく みそ とりにく ベーコン とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり ごぼう	にんにく りんご もやし	こめ さとう	ごまあぶら ごま	514	22.9	19.5	1.77			
										635	27.4	22.5	2.15			
										793	32.6	25.6	2.55			
30		ソフトめん スパゲティミートソース(乳) フレンチサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく レタス きゅうり キャベツ		ソフトめん さとう	オリーブ オイル	550	22.5	16.5	1.48			
										626	25.6	18.6	1.78			
										811	32.2	21.1	2.12			
31		ごはん いかカツごまフライ(麦) すのもの じゃがいもとたまねぎの みそしる	いか あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ みかん		こめ さとう はるさめ じゃがいも パンこ 小麦粉	あぶら ごま	524	19.5	15.4	1.67			
										624	21.9	16.1	1.96			
										790	26.5	18.6	2.32			
<b>&lt;今月の「きゅうり、トマト、こねぎ」は県産使用です&gt;</b>										<b>8月平均値</b>			536	20.4	18.3	2.06
													650	24.0	21.0	2.51
													814	29.0	24.2	3.02

\*給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。  
\*材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

**<献立紹介> カラフルサラダ**

**<材料 1人分>**

- ☆ 枝豆.....5g
- ☆ ゆで大豆.....3g
- ☆ ゆで金時豆.....3g
- ☆ チーズ.....4g
- ☆ キャベツ.....15g
- ☆ きゅうり.....8g
- ☆ ホールコーン.....5g
- ☆ 赤ピーマン.....2g
- ☆ 和風ドレッシング.....小さじ1杯
- ☆ 塩.....少々
- ☆ こしょう.....少々

**<作り方>**

- 1 枝豆、大豆、金時豆、コーンをゆでて、冷ましておく
- 2 きゅうり、赤ピーマン、チーズを1cm角に切る  
キャベツを色紙切りにする
- 3 材料を食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく
- 4 材料を混ぜ合わせ、調味料で和える

年度	29
月	7

2017