



日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻 類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品		
1月		スパゲティミートソース ひじきのマリネ お麩ラスク	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参	セロリ 玉葱 にんにく マッシュルーム きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖 麩	油 バター	883 36.1	41.8 2.84
2火		ご飯 鯖のごまだれ焼き 磯香和え 鶏肉と大根の味噌煮	鯖 鶏肉 味噌 ちくわ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 いんげん	大根 えのき しめじ 生姜	米 砂糖	油 ごま	824 38.4	26.5 3.29
3水		ご飯 味付き海苔 豆腐ハバーグ 粉ふき芋 けんちん汁 ヲルト	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 のり ひじき ヤクルト	人参 小松菜 パセリ	玉葱 大根 ごぼう 長ネギ	米 澱粉 砂糖 パン粉 じゃが芋 里芋	油	830 34.5	35.2 2.8
4木		ミックスピラフ ポークピカタ キャベツのカレースープ	豚肉 卵 鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 パセリ	玉葱 キャベツ コーン マッシュルーム	米 麦 小麦粉	油 バター	866 34.6	35.2 2.8
5金		切り昆布ご飯 松風焼 人参サラダ セタすまし汁 セタデザート	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 味噌 サ かまぼこ	牛乳 あおのり 昆布	人参 小松菜	長ネギ 生姜 玉葱 セロリ きゅうり 干ししいたけ	米 麦 ソーメン 砂糖 パン粉	油 ごま	823 39.2	24.4 3.65
8月		冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ ワッフル	油揚げ ちくわ 卵	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草	きゅうり	うどん 小麦粉 砂糖 ワッフル	油	754 26.5	25.7 2.15
9火		キムタクご飯 揚げ餃子 ビーフンスープ アロゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 生姜 にんにく 白菜 玉葱	米 麦 ビーフン 砂糖	油 ごま油	801 25.8	22.9 3.61
10水		ご飯 生揚げの味噌炒め 肉団子スープ とうもろこし	生揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 豆板醤	牛乳	人参 にら 小松菜	長ネギ 白菜 たけのこ にんにく 干ししいたけ 生姜 とうもろこし	米 砂糖 澱粉	油	872 40.1	29.6 2.56
11木		ご飯 白身魚の味噌チーズ焼き 磯和え 肉じゃが ベビークッキング	タラ 豚肉 味噌	牛乳 のり チーズ	人参 ピーマン いんげん ほうれん草	玉葱 キャベツ えのき しめじ パイン	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	778 36.8	17.6 2.76
12金		わかめご飯 キャベツメンチ スパゲティサラダ 味噌汁	豚肉 卵 ツナ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 スキムミルク わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 きゅうり 長ネギ	米 麦 スパゲティ パン粉 小麦粉 砂糖	油	825 31.5	28.2 3.05
16火		ガーリックライス ハムエッグ 豚肉と野菜のスープ ソーダゼリー	豚肉 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜 パセリ	キャベツ にんにく コーン	米 砂糖	油	784 32.1	25.5 2.8
17水		夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ 牛乳かん	豚肉	牛乳	人参 ピーマン なす ブロッコリー	玉葱 きゅうり キャベツ 生姜 にんにく みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	826 27.3	23.9 2.16

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆夏休みに作ってみよう!! ☆

【からっにご飯】 4人分



材料

- 鶏もも肉皮なし小間 150g
- 片栗粉 大さじ2
- 生姜(すりおろし) 小さじ1/2
- 揚げ油 適量
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 白炒りごま 大さじ1
- お米 約2合
- 水(米の約1.1倍~1.2倍)

分量

作り方

※お米は炊く。

- 鶏肉に生姜をまぶし、澱粉をつけて揚げる。
- 鍋に調味料を合わせて煮立たせ、タレをつくる。
- ①と②をよく混ぜ合わせる。
- ③に炒りごまを混ぜる。
- 炊いたご飯に混ぜて出来上がり。




	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	830Kcal	821
たんぱく質	27.0~41.5g	33.6
脂質	18.4~27.6g	27
食塩相当量	2.5g未満	2.81

《夏ばてを防ぐ! 食事ポイント》

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

給食レシピで朝ベジ♪

キムタクごはん



<材料4人分>

米	2合
豚もも肉小間切れ	70g
白菜キムチ(1cm幅)	40g
たくあん(せん切り)	30g
長ねぎ(小口切り)	1/3本
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

*たくあんは、千切りのものやつぼ漬を使うとより簡単です。

<作り方>

- ①通常の水加減で米を炊く。
- ②フライパンにごま油(サラダ油)を熱し、豚肉を炒める。
- ③長ねぎを炒め合わせたら、キムチ・つぼ漬を加える。
- ④しょうゆで味を整える。
- ⑤炊きあがったごはん混ぜる。

***④の段階で、少し濃いくらいでOK!**
薄ければ、キムチや漬物の汁を足します。

