



7月分 献立予定表



平成21年度

沼津市立大岡南小学校

＜給食回数15回＞

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
	1	水	とりにくとかじゃがいものあげに やさしいスープ ジャム	牛乳	とりにく、だいず ハム、とうふ 牛乳	じゃがいも、でんぶ あぶら、さとう、ジャム アーモンド 小麦粉	にんじん キャベツ、たまねぎ、コーン ほうれんそう	694 27.1	341 1.9
	2	木	なつやさいかレー かいそうサラダ アーモンド&こざかな	牛乳	ぶたももにく、キドニー かいそうサラダ こざかな 牛乳	じゃがいも、オイル さとう、ゴマあぶら ごま、アーモンド 精米	たまねぎ、かぼちゃ、なす いんげん、にんにく、しょうが キャベツ、コーン	693 23.3	382 2.5
	3	金	音楽発表会 (給食はありません)						
	6	月	あじのひもの・くだもの じゃがいものそぼろに とうふとキャベツのみそする	牛乳	あじ とりももにく とうふ、みそ 牛乳	あぶら じゃがいも、さとう でんぶ 精米	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな	706 29.3	318 3.8
七夕	7	火	とりさきみチーズフライ やさしいジャコのいためもの たなばたのおすいもの	牛乳	とりさきみチーズサンド しらすぼし、うおめん ゆば、うずらたまご 牛乳	あぶら、さとう、ごま オイル、ごま デザート 精米	キャベツ、チンゲンサイ たけのこ にんじん、みつば	670 26.7	417 2.2
	8	水	ポークビーンズ ポテトとナッツのからあげ ヨーグルトサラダ	牛乳	ぶたももにく いんげんまめ ヨーグルト 牛乳	オイル、さとう じゃがいも、ナッツ あぶら 小麦粉	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、セロリー、トマト みかん、パイン、もも	676 26.4	361 2.1
	9	木	ホキのカレーあんかけ ひじきとだいずのもの かきたまじる	牛乳	ホキ、ひじき あぶらあげ、だいず たまご、とうふ 牛乳	あぶら、さとう でんぶ、ゴマ 精米	にんじん、こんにゃく たまねぎ、しいたけ、はねぎ	663 27.7	379 3.9
	10	金	ちゅうかたきこみごはん いわしのいそべあげ やさしいときのこのソテー	牛乳	やきぶた いわし、たまご、とうふ わかめ 牛	ごまあぶら、ごま あぶら バター 精米	しいたけ、ねぶか、たけのこ にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、こまつな、えりんぎ	669 23.4	328 3.7
	13	月	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのソテー デザート	牛乳	ぎゅうももにく はっこうにゅう 牛乳	オイル、さとう バター 精米	たまねぎ、にんじん、にんにく マッシュルーム、しょうが ほうれんそう、コーン	685 24.3	339 3.3
	14	火	にじまのからあげねぎソース さつまあげとやさしいのいため じゃがいものみそする	牛乳	にじま、くわがめ さつまあげ、とうふ あぶらあげ 牛乳	あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、オイル じゃがいも 精米	ねぶか にんじん、キャベツ たまねぎ、こまつな	641 23.9	344 2.4
	15	水	みそラーメン やきぎょうざ ゆでとうもろこし	中華麺 牛乳	ぶたももにく、みそ うずらたまご ぎょうざ 牛乳	ごまあぶら、ごま オイル 小麦粉	にんじん、キャベツ、もやし ねぶか、にんにく、しょうが とうもろこし	669 27.2	326 3.1
	16	木	マーボー豆腐 こえびのからあげ ナムル	牛乳	ぶたひきにく、とうふ あかみそ、こえび 牛乳	オイル、ごまあぶら さとう、でんぶ あぶら 精米	にんじん、しいたけ、ねぶか しょうが、にんにく キャベツ、こまつな、もやし	639 25.0	449 2.7
	17	金	シーフードグラタン ボイルドサラダ くだもの	牛乳	いか、エビ、あさり いんげん、チーズ 牛乳	じゃがいも、バター オイル、さとう 小麦粉	にんじん、たまねぎ、ピース キャベツ、きゅうり、コーン れいとうみかん	649 25.9	384 3.1
	20	月	海の日						
	21	火	スタミナやきにく ボイルドキャベツ けんちんじる	牛乳	ぶたももにく、みそ とうふ 牛乳	ごまあぶら、さとう ごま、でんぶ じゃがいも 精米	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ニラ、キャベツ だいこん、ごぼう、こんにゃく	638 24.5	325 1.8
	22	水	あげパン カレーポトフ ヨーグルトサラダ	牛乳	ぎゅうももにく ヨーグルト 牛乳	あぶら、さとう オイル、じゃがいも 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリー みかん、パイン、もも	642 23.7	356 2.5
1学期 給食 終了日	23	木	チキンライス あつやきたまご はるさめスープ	牛乳	とりももにく あつやきたまご 牛乳	バター、アーモンド はるさめ 精米	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、もやし、こまつな	663 22.4	309 2.1

夏バテを防ぐために...

しっかり食べよう！
朝ごはん



朝食は1日の活動のもと
になります。朝ごはんを食
べたからといっても、さ
んとふりかけとか、パンと
コーヒーだけでは、きちん
と食べたといえません。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がた
くさん入っているの、よ
いのがかわいたり、食欲
がなくなります。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をし
っかりとりましょう。色
のこい野菜は油にけるビ
タミンを多く含んでいる
ので、油いためなどにし
ましょう。

卵、肉、魚などのたん白質
をしっかりとろう！



たとえば...
そうめん、焼き魚、
てんぷら、煮物
そうめんやざるそばを食
べるときは、たん白質も忘
れずにとりましょう。



ピーマン

とうがらしの仲間のうち、辛くなくて大きな
ものをフランス語で「ピーマン」といい、それが
そのまま名前になりました。熟しきらないで皮
につやがあって、こい緑色をしているものを日
本では「ピーマン」とよびます。フランスやイ
タリアでは、熟した黄色いピーマンや赤いピー
マンも食べます。夏の太陽をいっぱい浴びたピー
マンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱい
です。肉と一緒にいためたり、フライにして食
べるとおいしいですよ。



発育ざかりの子どもたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。