

月目標【楽しく食事をしよう】

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に材料のものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
沼津ひものデー	1 水	ごはん 沼津の工場で作られた干物で 牛乳 鰯の干物の素揚げ 切干し大根の炒め煮 お魚団子のすまし汁 毎年7月1日は「沼津ひものデー」!生産量・品質ともに日本一を誇る静岡県沼津市の名産「ぬまづ干物」の魅力を発信するために制定された記念日です。		牛乳			米 米油	米油 菜種油		744 28.5 32.3 326
半夏生(はんげしょう) 旬野菜 モロヘイヤ	2 木	麦ごはん 牛乳 焼き塩鯖 きゅうりとわかめの酢の物 モロヘイヤの味噌汁 半夏生とは、夏至から数えて、11日目のころ。半夏(はんげ)という薬草が生えるところで、緑の葉の半分が白くお化粧したように見えることがはじまりと言われています。 塩さば…福井県では半夏生に塩鯖の丸焼きを食べる習慣があります。農民の疲れを回復させるために、殿様が振る舞ったことにはじまります。		牛乳			麦米 米油			705 32.4 29.6 299
	3 金	鶏肉とひじきのピラフ 牛乳 コーンコロッケ 冬瓜と麩のスープ ヨーグルト	鶏肉 芽ひじき	牛乳	人参 にんにく		米 砂糖 米油	菜種油 塩	鶏ガラだし 中華だし ワイン 醤油 塩 こしょう	763 27.2 31.4 395
	6 月	食パン1枚 メイプルジャム 牛乳 ミートグラタン 海藻サラダ 海藻ミックス…わかめ、茎わかめ、昆布、赤とさかのり、白ふのり、白とさかのりの6種類の海藻を使っています。		脱脂粉乳 牛乳			食パン メイプルジャム			725 29.9 30.3 384
行事食 七夕	7 火	中華炊込みご飯 牛乳 星形コロッケ 七夕すまし汁 ずんだ白玉	豚肉	牛乳	人参 筍 干し椎茸 根深 にんにく 生姜		米 ごま油	醤油 酒 みりん 塩 こしょう チンタン		743 27.2 25.8 376
	8 水	わかめご飯 牛乳 白身魚の南蛮漬け 豆腐と南瓜の味噌汁 冷凍みかん		わかめ 牛乳			米 米油	酒 塩		723 25.8 21.3 324
	9 木	ごはん 牛乳 豆腐とこまつなチャンプルー ゴーヤチップス オクラともずくのスープ		牛乳			米 米油			733 30.9 30.7 317
	10 金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー チーズオムレツ 沼津産ゆで枝豆		牛乳			麦米 米油			807 30.6 28.6 339
	13 月	ロールパン1本 牛乳 ポークビーンズ 茎わかめサラダ 手作りプリン		脱脂粉乳 牛乳			ロールパン			744 32.7 28.9 416

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※こんにゃく・しらたきは、体内でのたらしにに合わせて、4群に分類しています。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

月目標【楽しく食事をしよう】

行事等	日・曜日	献立	献立						調味料	栄養価小
			あか		みどり		き			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			主に体をつくるものになる食品							
			主に体の調子を整えるものになる食品							
			主にエネルギーのもとになる食品							
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンB(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
県民の日 献立 鹿児島県 郷土料理	14 火	さつますもじ	鶏肉 さつまあげ		人参	筍 干し椎茸 ごぼう 枝豆	米 砂糖		米酢 醤油 酒	732 27.2 27.7 352
		牛乳		牛乳						
		南瓜のチーズフライ		チーズ 牛乳	南瓜		パン粉 砂糖	マーガリン 菜種油	塩	
		キャベツの辛子和え			小松菜	キャベツ			醤油 練り辛子	
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう こんにゃく 根深	さつまいも		かつお・さば節 唐辛子	
さつますもじ…鹿児島県の伝統的な郷土料理で、季節の野菜や魚を具材にしたちらし寿司の一種です。鹿児島名物の「さつま揚げ」が使われます。										
水	15	麦ごはん					麦 米	米油		759 33.2 29.2 385
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ	豚肉	昆布	人参 なら	白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく 生姜	砂糖 もち粉 でん粉	ごま油	醤油 塩 こしょう 唐辛子 食酢	
		肉団子と春雨のスープ	鶏肉 団子 豆腐		小松菜	キャベツ もやし えのき	春雨	ごま油	鶏ガラだし 醤油 酒 塩	
		アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンドごま	醤油	
木	16	ごはん					米	米油		769 31.6 27.3 343
		牛乳		牛乳						
		ピビンバ	豚肉		人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	醤油 塩 豆板醤	
		卵と大根のスープ	卵 豆腐 ベーコン		小松菜	大根 生姜	でん粉		チンタン 鶏ガラだし 醤油 塩 中華だし	
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー 寒天	砂糖			
県民の日 献立 北海道 郷土料理	17 金	ごはん					米	米油		746 27.7 30.9 278
		牛乳		牛乳						
		ザンギ	鶏肉			にんにく 生姜	砂糖 でん粉 小麦粉	菜種油	醤油 みりん ウスターソース こしょう	
		じゃがバター					じゃが芋	バター	塩 こしょう パセリチップ	
		三平汁	鮭 豆腐		人参	大根 根深 キャベツ			酒 塩 こしょう 昆布だし さば・かつお節	
ザンギ…北海道で親しまれている醤油や生姜でしっかり味付けされた鶏の唐揚げです。衣に卵が使われますが、給食では食物アレルギー配慮のため不使用です。 三平汁(さんぺいじる)…塩漬けにしたサケやニシンなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ郷土料理です。石狩鍋は味噌味ですが、三平汁は塩味です。										
火	21	麦ごはん					麦 米	米油		710 29.3 24.7 335
		牛乳		牛乳						
		スタミナ焼き肉	豚肉 みそ		なら 人参	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま ごま油	甜麺醬 酒 醤油 みりん	
		ポイルドキャベツ				キャベツ				
		麩とえのきの味噌汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ えのき	焼き麩		かつお・さば節	
給食 最終日 ふるさと 給食	22 水	ソフト麺					ソフト麺			767 30.7 29.8 272
		牛乳		牛乳						
		つけナポリタン	ウィンナー 豚肉		人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	チンタン 鶏ガラだし 塩 こしょう パセリチップ 中華だし	
		ポテトとひよこ豆のから揚げ	ひよこ豆				じゃが芋	菜種油	塩 こしょう	
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	
つけナポリタン…2008年、テレビ番組のまおこし企画と富士市の吉原商店街が共同で開発したメニューです。トマトと鶏ガラやパイオンのダブルスープが味のポイントです。										

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。
※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

※こんにゃく・しらたきは、体内でののはたらきに合わせて、4群に分類しています。

