



日	曜日	献立名	食品名						栄養価		
			(黄)米・パン・めん・砂糖・油など		(赤)魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など				
			体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける				
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			
3	月	ごはん さばのみそ煮 大豆和え 冬瓜汁	米 さとう		さばのみそ煮 大豆 かつお節 油揚げ 鶏肉だんご	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツとうがん 玉ねぎ 土しよが 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	629 26.2 20.9	Kcal g g
4	火	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め 無限ピーマン 担々スープ	米 かたくり粉	ごま 米油 ごま油	とり肉 ぶた肉 豆乳 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン にら	キャベツ 白ねぎ 土しよが もやし にんにく レモン 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	646 26.1 24.5	Kcal g g
5	水	わかめごはん とびうおのフライ 大根サラダ 豆乳汁	米	米油 たまねぎドレッシング	とびうおフライ ぶた肉 とうふ 油揚げ 豆乳 みそ	わかめ 牛乳	赤パプリカ にんじん 青ねぎ	大根 コーン 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	641 27.1 20.4	Kcal g g
6	木	焼きそばパン(減量パン) オムレツ シャキシャキサラダ	パン 焼きそば用中華めん	米油 マヨネーズタイプ ごま	ぶた肉 いか ちくわ オムレツ	青のり 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質	704 27.3 28.6	Kcal g g
7	金	麦入りごはん 星型コロッケ 枝豆サラダ 七ツ汁 麦縄菓子	米 麦 星型コロッケ 麦縄菓子	米油 柑橘ドレッシング	とり肉 魚そうめん かまぼこ とうふ	牛乳	えだまめ にんじん オクラ 青ねぎ	キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	643 22.8 17.7	Kcal g g
10	月	ごはん 麻婆なす 中華スープ フルーツ白玉	米 さとう かたくり粉 白玉餅	米油	ぶた肉 赤みそ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	なす 玉ねぎ にんにく きくらげ 土しよが 白ねぎ パイン みかん 黄桃	エネルギー たんぱく質 脂質	642 21.5 18	Kcal g g
11	火	ごはん カレーライス 元気サラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	米油 トマトドレッシング	とり肉 ハム かつお節	牛乳 刻み昆布 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	675 21.6 18.5	Kcal g g
12	水	ごはん ユリーチー 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	米 さとう	米油 ごま ごま油	とり肉 ワンタン ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ もやし にんにく コーン 土しよが きゅうり 切干し大根 たけのこ はくさい 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	670 24.5 25	Kcal g g
13	木	ピザ風サンド(食パン) ジャーマンポテ マカロニスープ	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	牛肉 ぶた肉 ベーコン ウインナー	スライスチーズ 牛乳	赤パプリカ ピーマン にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	619 26.9 22.6	Kcal g g
14	金	麦入りごはん おろしハンバーグ ひじきの煮物 豚汁	米 麦 さとう こんにやく	米油	ハンバーグ とり肉 平天 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ 青ねぎ	大根 ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	628 27.5 19.8	Kcal g g
18	火	ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう かきたま汁 豆乳アイス	米 さとう かたくり粉	米油 ごま	ぶた肉 ちくわ たまご とうふ	牛乳 豆乳アイス	ピーマン にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 土しよが ごぼう えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	733 26.9 23.1	Kcal g g

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。

※都合により給食内容を変更することがあります。

※『麦』…麦入りごはん、『減』…減量パンまたは減量ごはんを表しています。

※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。



～3日(月)に登場する「冬瓜」って、何?

冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。

切らずに丸のままの状態だと、冷暗所で冬まで持つことから、冬瓜と呼ばれるようになったと言われています。

地方によって、カモウリ、トウガ、シブイやスブイと呼ばれることもあります。

英語ではズバリ、「Winter melon」です。

冬瓜の90%以上は水分です。味が淡泊なことから、煮物・汁物・あんかけなど料理の幅も広く使われます。



～5日(水)夏の到来を告げる魚「とびうお」が登場します!

山陰や九州では、「あご」とよばれています。名前の由来は「あごが外れるほど美味しい!」からだと言われています。

大きな胸ビレが特徴で、海面を蹴ってジャンプします。体を軽くするため、胃が小さく食べたらずくに排泄ができるように腸も短くなっています。

とびうおが飛ぶのは、大きな魚に食べられないように逃げるため。400メートルも飛んだ記録があるそうです。



7月3日(月)冬瓜汁レシピ

1人分

- 鶏肉だんご 15g
- 油揚げ 3g
- 冬瓜 25g
- たまねぎ 20g
- にんじん 5g
- こまつな 7g
- 土しよが 1g
- 干し椎茸 0.4g
- うすくちしよゆ 3g
- みりん 1g
- だし汁 120cc

(大和高田市の学校給食では、昆布と鯖節・いわし節・かつお節等で出汁をとっています。)



～7日(金)は「七夕」の行事食です! 麦縄菓子ってどんなお菓子?～

「麦縄」は別名、素餅ともいいます。小麦や米の粉を練りあわせ、縄状にして乾かしたり、揚げたりして作られるお菓子です。

この「麦縄」は、奈良の特産品である「そうめん」のルーツといわれています。

七夕に素麺を食べる理由には、素麺を天の川にみだりたり、裁縫が上達するようにという願いを込めて糸に見立てた素麺を食べるようになったなど、いろいろな説があります。

またそれ以外にも、中国で七夕の日に「健康で元気に過ごせるように」と病気にかからないよう願って素餅を食べる習慣があり、日本に伝わって素麺が食べられるようになったという説もあります。

