



日	曜日	献立名	食品名						栄養価		
			(黄)米・パン・めん・砂糖・油など 体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		(赤)魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯をつくる		野菜とその加工品・果物など 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	野菜			
					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 土しょうが 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	750 29.5 21.8	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 土しょうが 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	806 30.6 28.5	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	769 30.1 21.9	Kcal g g
6	木	焼きそばパン(減量パン) オムレツ ジャキジャキサラダ ミルメーク	パン 焼きそば用中華めん ミルメーク	米油 マヨネーズタイプ ごま	ぶた肉 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	863 30.1 32.9	Kcal g g
7	金	麦入りごはん ハンバーグ 枝豆サラダ セツ汁 麦縄菓子	米 麦 さとう かたくり粉 麦縄菓子	柑橘ドレッシング	とり肉 魚そうめん かまぼこ とうふ ハンバーグ	牛乳	えだまめ にんじん オクラ 青ねぎ トマト	キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	797 32.8 21	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 土しょうが 白ねぎ パイン みかん 黄桃	エネルギー たんぱく質 脂質	792 25.1 20.3	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	820 25 20.7	Kcal g g
12	水	ごはん ユウリンチー 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	鶏肉 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 土しょうが きゅうり 切干し大根 干し椎茸 はくさい いたけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	872 31 32	Kcal g g
13	木	ピザ風サンド(食パン) ジャーマンポテト マカロニスープ 豆乳アイス	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	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 豆乳アイス	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	820 31.8 26.7	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。

※『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。

※都合により給食内容を変更することがあります。

※『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。

切らずに丸いままの状態だと、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、シブイヤ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。



とうがん

### 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
- 土しょうが 1g
- 干し椎茸 0.4g
- うすくちしょうゆ 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・かつお節などで出汁をとっています。)



### ～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、胃がなくて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。



©dak



### ～7日(金)は「セツ」の行事食です! 麦縄菓子ってどんなお菓子?～

「麦縄」は別名、索餅ともいいます。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。

セツに素麺を食べる理由には、素麺を天の川にみたくてたり、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、中国でセツの日に「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索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。