



日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g		
1	木	ごはん 小松菜入りたまご焼き 切り干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁 美生柑	ひじき とうふ たまご ツナ 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま	にんじん ねぎ 小松菜 切干し大根 キャベツ もやし ごぼう えのき 美生柑	618 26.3 2.2	ちゅうかちまき こどものひには、ちまきをたべるふうしゅうがあります。もちごめと、ぶたにくやだけのこ・ねぎなどを、たけのかわでつつんで、むします。	
2	金	《子供の日献立》 中華ちまき ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	焼き豚 ししゃも 青のり とり肉 もずく たまご	もち米 ラード さとう ごま油 油 米粉 はるさめ ごま じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ もやし キャベツ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 えのき チンゲンサイ	559 23.3 2.2		
7	水	《郷土料理：山口県》 ごはん チキンチキンごぼう けんちょう 太平汁	とり肉 とうふ みそ 凍りとうふ	米 麦 でん粉 油 さとう ごま 里いも 板こんにゃく	ごぼう 枝豆 しょうが にんじん 大根 れんこん ししいたけ ねぎ	600 27.0 2.4	チキンチキンごぼう やまぐちけんでうまれたきゅうしょくのメニューです。	
8	木	ツナマヨドッグ フレンチサラダ 鶏肉のトマト煮 グレープフルーツ	ツナ ハム とり肉 白いんげん豆	コッペパン マヨネーズ 油 さとう じゃがいも マーガリン 小麦粉	ホールコーン 玉ねぎ パセリ 小松菜 キャベツ もやし セロリ きゅうり にんじん レモン果汁 トマト缶 にんにく マッシュルーム グレープフルーツ	569 23.9 2.5	けんちょう だいこんやにんじん・とうふをつかったのものです。	
9	金	ごはん 鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具だくさんすまし汁 メロン	サバ みそ ぶた肉 さつま揚げ とり肉 油揚げ とうふ	米 麦 さとう ごま ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 メロン	611 28.8 2.1	さばのごまみそかけ みそとごまでたれをつくり、やいたサバにかけます。	
12	月	ハッシュドポークライス こまつなセサミサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 レンズ豆 粉チーズ 生クリーム ツナ ヨーグルト	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ	639 22.0 1.5	ハッシュドポークライス にんにく・たまねぎをよくにこんだトマトあじのりょうりです。ごはんといっしょにたべます。	
13	火	ごはん マスの照り焼き ピリ辛炒め 葛切り入りすまし汁 甘夏みかん	マス さつま揚げ とうふ とり肉 わかめ	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油 ごま 葛切り	しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん 大根 ねぎ 小松菜 甘夏みかん	582 26.3 1.5	ピリからいため じゃがいもやれんこんなどをいためて、とうがらしをいれます。	
14	水	たまごとチキンのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ	とり肉 たまご 豚レバー ベーコン 豆乳 生クリーム	米 麦 バター 油 さとう でん粉 じゃがいも ツイストマカロニ 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 黄パプリカ きゅうり	604 24.2 2.3	パスタいりとうにゅうス ープ ツイストマカロニがはいったスープです。とうにゅうをつかいます。	
15	木	焼きそば イカのかりん揚げ 油揚げのかりかり和え 根菜のみそ汁 美生柑	ぶた肉 青のり イカ 油揚げ 茎わかめ ハム とうふ みそ	油 蒸し中華めん でん粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが 大根 しめじ ねぎ ごぼう 美生柑	578 27.9 2.9		
16	金	《運動会応援献立》 チキンカツバーガー あさりと小松菜のサラダ オニオンスープ	とり肉 あさり ベーコン	胚芽パン 小麦粉 パン粉 油 でん粉 ごま油 さとう オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんじん しょうが 小松菜 きゅうり にんにく 玉ねぎ えのき パセリ	560 28.9 2.5	チキンカツバーガー 17にちのうんどうかいにむけた、おうえんこんだてです。	
20	火	ごまひじきごはん たらと豆腐のすり身揚げ(長いも) 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	ひじき おかか すけとうたら とうふ たまご ハム 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま でん粉 長いも 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのき みずな 甘夏みかん	594 26.1 1.8	たらととうふのすりみあげ たらすりみ・とうふ・ながいもなどをまぜて、あげます。	
21	水	《世界の料理：タイ》 カオパット たららのナンプラー唐揚げ ヤムウンセン キャベツスープ	ぶた肉 エビ スケソウダラ タコ イカ ベーコン	米 麦 バター 油 さとう でん粉 小麦粉 はるさめ ツイストマカロニ じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし セロリ レモン果汁 葉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	607 27.7 2.2	カオパット タイふうのチャーハンです。 ヤムウンセン はるさめ・いか・たこなどをつけたあえもです。	
22	木	三色ごはん 小松菜とじゃこの酢味噌和え 沢煮椀	たまご とり肉 大豆 ちりめんじゃこ みそ とうふ	米 麦 油 さとう ごま	さやいんげん しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 えのき	566 24.9 2.4		

23	金	《二之江ベーカリー》 びっくりピザパン ベーコンと野菜のソテー ビーンズスープ バナナ	豆乳 ベーコン ピザチーズ ウィンナー 白いんげん豆	強力粉 さとう 小麦粉 マーガリン 油 バター オリーブ油 じゃがいも	小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ にんじん たら ホールコーン かぶ バナナ	591 23.7 2.8	びっくりピザパン おおきくふくらむピザを つくります。きじには、 こまつなをいれます。
26	月	ごはん のりとあさりの佃煮 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 甘夏みかん	のり あさり かつお おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう 水あめ でん粉 油 ごま ごま油 じゃがいも	しいたけ しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん 新玉ねぎ 甘夏みかん	590 28.5 2.2	かつおのごまがらめ 4がつかから5がつかにしゆ んをむかえるかつおを、 「はつかつお」といいま す。
27	火	スパゲッティ・ミートソース 根菜サラダ チーズケーキ	ぶた肉 とり肉 大豆 レンズ豆 クリームチーズ たまご 生クリーム ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう ごま グラニュー糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト缶 れんこん ごぼう ホールコーン ブロッコリー レモン果汁	616 23.3 2.5	チーズケーキ きゅうしょくしつてづ くりします。
28	水	《グリーンピースさやむき：2年生》 グリーンピースごはん 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜の辛し和え 豆腐とわかめのかきたま汁	ぶた肉 大豆 とうふ 豆乳 ハム たまご わかめ	米 もち米 油 さとう パン粉 でん粉 ごま じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ	577 27.4 1.8	グリーンピースごはん 2ねんせいグリーンピ ースのさやむきをしてく れます。
29	木	二色トースト（いちごジャム・チーズ） 豆とたこのカレー煮 アスパラセサミサラダ オレンジ	ピザチーズ ぶた肉 白いんげん豆 レンズ豆 タコ ベーコン	食パン 胚芽食パン バター オリーブ油 油 小麦粉 さとう じゃがいも ごま	いちごジャム にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ ホールコーン オレンジ	566 25.6 2.4	にしよくトースト いちごジャム・チーズを つけた2しゆるいのト ーストです。
30	金	小松菜ごはん きびなごのから揚げ ひじきとツナの和え物 みそけんちん汁	油揚げ ぶた肉 きびなご ひじき ツナ とうふ みそ	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 ごま油 里いも こんにゃく	小松菜 ホールコーン キャベツ もやし にんじん 大根 しめじ ねぎ ごぼう	587 25.0 2.4	アスパラセサミサラダ アスパラガスははるがし ゆんのやさいです。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分	590kcal 25.8g 2.2g		

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

しょくじ みつ
食事のマナーを身に付けよう

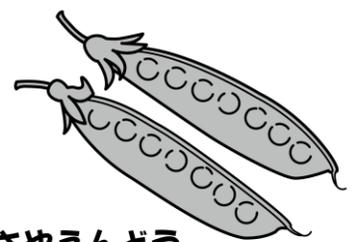
よ しせい た
良い姿勢で食事ができていますか。

ただ さら お かた も かた
正しいお皿の置き方や持ち方はできていますか。

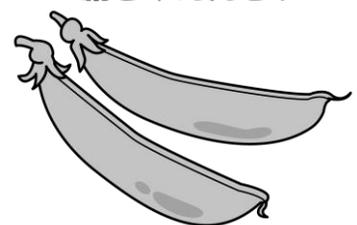
しょくじ いちどかくにん
食事のマナーをもう一度確認しましょう。

さやえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い莖や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナップ（スナック）エンドウ」がありますが、どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含みます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。



絹さやえんどう



スナップえんどう