

日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
					さいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1 ・ 火			ぶたにくのしょうがいためどんぐえだまめポテトメロンゼリー		こめ あぶら さとう じゃがいも メロンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ とうもろこし えだまめ	577kcal 26.1g	季節の食べ物 ・あじ ・いわし ・えだまめ ・きゅうり ・とうもろこし ・トマト ・なす ・にんにく ・ピーマン ・パインアップル
2 ・ 水			ポトフ ハンバーグ ケチャップソース ウインナーと コーンのソテー		パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウインナー	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし トマト	580kcal 27.4g	
3 ・ 木			こめこワンタンスープ あつやきたまご マーボーなす		こめ こめこ こめあぶら さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	しょうが にんじん しいたけ もやし ながねぎ にんにく たまねぎ なす	605kcal 22.4g	
4 ・ 金			じゃがいものそぼろに いわしのごまみそに くきわかめのいためもの		こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん こま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく いわし みそ さつまあげ くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	591kcal 26.9g	
7 ・ 月			たなばたじる さばのみそだれかけ だいこんと ぶたにくのにつけ	ぎょうじよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さば みそ ぶたにく	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん さやいんげん	602kcal 25.9g	たなばた 「七夕」 たなばた おりひめ ひこぼし 七夕は、織姫と彦星が あま がわ わた いちねん 天の川を渡って、一年の なか いちにち あ 中でたった一日だけ会え る日といわれています。 また、七夕にそうめん を食べると大きな病気に かからなくなるという言 い伝えもあります。 ★七夕汁 そうめんと、星形のか まぼこを入れて、すまし 汁を作ります。
8 ・ 火			しょうゆラーメンの つけじる はるまき パンパンジーいため		ちゅうかめん でんぶん みずあめ はるさめ こめあぶら あぶら ショートニング ラード こむぎこ さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく だいず	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	613kcal 26.1g	
9 ・ 水			とりにくのチョルバ しろみざかなのフライ ハムとえだまめのソテー	バック ソース	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ ハム	にんじん たまねぎ トマト セロリー えだまめ エリンギ とうもろこし	629kcal 27.8g	
10 ・ 木			とんじる さけのおやき ひじきとやさいの いりとりいため	せかいのりょうり 「ルーマニア」	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ とりにく ひじき あぶらあげ だいず	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	599kcal 29.6g	
11 ・ 金			キーマカレー むしとうもろこし こんにやくサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ あぶら カレールウ こんにやく たまねぎドレッシング	ヨーグルトドリンク ぶたにく だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	657kcal 26.5g	このか せかい りょうり 9日 世界の料理 「ルーマニア」 チョルバは、ルーマニ アをはじめとする東欧・ バルカン地域で広く食べ られている酸味のある スープ料理で、ルーマニ アでは特に家庭料理とし て親しまれています。鶏 肉、豚肉、牛肉、野菜な どを具材にし、地域や家 庭によって様々なバリ エーションがあります。
14 ・ 月			チキンクリームソース ミックスビーンズサラダ フルーツポンチ	イタリアン ドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ イタリアン ドレッシング こなあめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいず いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パイン りんご レモン パセリ	708kcal 24.0g	
15 ・ 火			えびボールいり もずくじる タコライスのぐ とうふのチャンプルー	きょうどりょうり 「おきなわけん」	こめ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たら えび おきあみ もずく ぶたにく だいず とうふ かつおぶし	にんじん えのきだけ ながねぎ たまねぎ とうもろこし トマト にんにく しょうが	598kcal 25.5g	
16 ・ 水			みそちゃんこじる あじのあますあんかけ ぶたにくとごぼうの あまからに		こめ でんぶん あぶら さとう こめあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう みそ なまあげ あじ ぶたにく	にんじん はくさい しょうが にら にんにく ごぼう さやえんどう	609kcal 27.2g	
17 ・ 木			にくどうふ カレーやきししゃも もやしのいためもの		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こもちししゃも ハム	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし ピーマン	595kcal 26.3g	15日 郷土料理 おきなわけん 「沖縄県」 「タコライス」は、こ はんの上に味つけしたひ き肉や、野菜をのせた料 理です。アメリカ文化の 影響を受けて生まれ、今 では沖縄の定番料理と なっています。
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。 ★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。					平均栄養価	エネルギー 613kcal	たんぱく質 26.3g		

※4日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

＜6月に使用したもの＞

・こまつな ・ながねぎ
・キャベツ ・たまねぎ
・じゃがいも

＜7月に使用予定のもの＞

・じゃがいも ・キャベツ
・こまつな ・たまねぎ
・だいこん ・ながねぎ

夏を元気に過ごすには

★ポイント1
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★ポイント2
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★ポイント3
こまめな水分補給を心がける

★ポイント4
早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★ポイント5
冷たい物のとり過ぎに気をつける

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC
野菜、果物、いも類など