










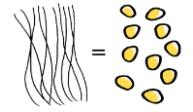



日 曜日	献立名		食 材			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 月	ごはん	発酵乳	じゃがいもとえのきの味噌汁 さわらの照り焼き 肉団子とこんにゃくの煮物	米, じゃがいも, 砂糖	発酵乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さわら, 肉団子	えのき, 玉葱, しょうが, ごぼう, 人参, こんにゃく, いんげん, 椎茸	738 32.8
2 火	ごはん		チンゲン菜と卵のスープ 春巻 豚肉のキムチ炒め	米, 片栗粉, 春巻, 油, ごま油, 砂糖, ごま	牛乳, ハム, 卵, 豚肉	しめじ, 人参, チンゲン菜, 玉葱, にら, キムチ, にんにく	851 28.8
3 水	コッペパン (背わり)		鶏肉のチャウダー チリコンカン 冷凍みかん	パン, じゃがいも, ルウ, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, チーズ, 生クリーム, 豚肉, 大豆, ウインナー	玉葱, 人参, にんにく, ピーマン, みかん	725 32.8
4 木	麦ごはん		麻婆豆腐 とうもろこし もやしの炒め物	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鶏肉	人参, にら, 長葱, しょうが, にんにく, とうもろこし, もやし, チンゲン菜	764 33.1
5 金	華やかごはん		七夕汁 さばの文化干焼き なすとピーマンの味噌炒め 湘南ゴールドゼリー	米, そうめん, 油, 砂糖, 片栗粉, 湘南ゴールドゼリー	牛乳, 油揚げ, かまぼこ, さば, 豚肉, 味噌	玉葱, 人参, 小松菜, えのき, 長葱, 椎茸, しょうが, ピーマン, なす	807 30.5
8 月	丸パン (横わり)		じゃがいもと豆のポターージュ メンチカツ(ソース) わかめサラダ(玉葱ドレッシング)	パン, バター, じゃがいも, ルウ, 油, ドレッシング	牛乳, 大豆, いんげん豆, 生クリーム, チーズ, メンチカツ, わかめ	玉葱, 人参, きゅうり	761 32.2
9 火	枝豆ごはん		根菜入り味噌汁 厚焼き玉子 さつまいもとさつまい揚げの煮物	米, さつまいも, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, 厚焼き玉子, さつまい揚げ	枝豆, ごぼう, 人参, 大根, 長葱, 玉葱, こんにゃく, いんげん	735 27.2
10 水	麦ごはん		夏野菜カレー キャベツとコーンのソテー メロン	米, 麦, じゃがいも, ルウ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 豚肉	玉葱, 人参, かぼちゃ, なす, トマト, にんにく, りんご, とうもろこし, キャベツ, メロン	806 35.7
11 木	中華麺 (個包装)		醤油ラーメンのつゆ 鶏肉のから揚げ えのきサラダ(中華ドレッシング)	中華めん, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, 油, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 茎わかめ	人参, 小松菜, もやし, 長葱, しょうが, にんにく, えのき, キャベツ	722 38.3
12 金	麦ごはん		あぶたま井 きのこの炒め物 パイナップル(缶)	米, 麦, 砂糖	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ, 卵, 鶏肉	玉葱, 人参, しょうが, しめじ, えのき, チンゲン菜, パイナップル	811 34.1
16 火	ごはん		冬瓜汁 あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, あじ, ひじき, さつまい揚げ	人参, とうがん, 小松菜, しょうが, 長葱, こんにゃく, いんげん	729 31.2



4日(木)とうもろこし 

これから夏にかけておいしくなるのがとうもろこしです。ビタミンB群を多く含み、夏の健康維持に役立ちます。とうもろこしのひげはめしべのため、ひげの本数と実の数は同じになります。



5日(金)七夕献立 



七夕は五節句の1つで星まつりともよばれます。笹竹に五色の短冊を結び、織姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。七夕の行事食といえば、そうめん。天の川に見立てられます。暑い時期にはのどごしのよいそうめんを食べることが多いと思いますが、そうめんだけでなく肉・魚や野菜も一緒にとるようにしましょう。給食では、そうめんと星形のかまぼこ等を入れた七夕汁を提供します。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	≪今月の地場産野菜≫ 羽村市生産者 キャベツ、きゅうり、 玉葱、ピーマン なす、人参 瑞穂町生産者 小松菜
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	
17 水	マーブル 食パン (ココア)		トマトスープ ハンバーグのガーリックソースかけ チンゲン菜ともやしのソテー	パン, 油, マカロニ, 片栗粉, ごま油	牛乳, ハンバーグ, 鶏肉	にんにく, 玉葱 , 人参 , キャベツ , トマト, りんご, チンゲン 菜, しめじ, もやし	727 28.6
18 木	ごはん		だんご汁 いかの味噌ネーズ焼き 塩肉じゃが ヨーグルト	米, 餅, マヨネーズ, じゃがい も, ごま油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いか, 味 噌, 豚肉, ヨーグルト	人参 , 長葱, 白菜, 小松菜 , 玉葱 , こんにゃく, いんげん, にん にく	784 36.1

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



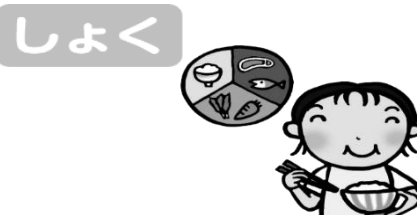
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。