

学校給食予定献立表

水分補給は
こまめにしよう!



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
3日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			644	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			615
ごはん	ぶたにく	60		○			ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○		
すぶた	しょうが・にんにく	0.3			○	小(高)		ほししいたけ	1			○	小(高)
きゅうりと	しょうゆ2 さけ	1				695		ぜんまいみずに	10			○	667
きりぼし	かたくりこ	8	○				わかめと	たけのこ	15			○	
だいこんの	こめこ	1	○			中・高	ビーフンの	しょうが	1			○	中・高
ごまあえ	あぶら	3	○			857	スープ	あぶら	0.5	○			826
	たまねぎ	50			○			さとう	3	○			
	にんじん・たけのこ	15			○			しょうゆ	5				
	ピーマン	10			○			さけ	2				
	ほししいたけ	1			○			ほうれんそう	10				
	にんにく・しょうが	0.3			○			だいずもやし	20			○	
	あぶら	1	○					にんじん	10			○	
	さとう	5.5	○					ごま	1.5	○			
	しょうゆ	5						さとう	2	○			
	す 7 さけ	2						ごまあぶら	1	○			
	こしょう							しょうゆ	3				
	かたくりこ	3	○					す	1				
	きりぼしだいこん	7			○			こしょう					
	きゅうり・にんじん	10			○			わかめ	0.5		○		
	ごま・ごまあぶら	1	○					だいずフレーク	1.5		○		
	さとう	1	○					ビーフン	10	○			
	しょうゆ	3						にんじん	10			○	
	こしょう							ねぎ	5			○	
4日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			615	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			673
ごはん	やさいふりかけ	1.2					なつやさい	ぶたにく	40		○		小(高)
やさいふりかけ	あじフライ	50		○		小(高)	カレー	かぼちゃ	40			○	728
あじフライ	あぶら	3	○			656		みずなす	20			○	
ぶたじる	ぶたにく	20		○			キャベツの	えだまめ	5			○	
	じゃがいも	30	○			中・高	しおこんぶ	ズッキーニ	15			○	中・高
	だいこん	30			○	781	あえ	たまねぎ	40			○	892
	ごぼう・にんじん	15			○			にんにく・しょうが	0.5			○	
	こんにゃく	15			○		れいとう	リンゴピューレ	4			○	
	ねぎ	10			○		みかん	あぶら	1	○			
	あぶら	1	○					カレールウ	18	○			
	みそ	7		○				カレーこ					
	さけ	1						ケチャップ	1				
	だしじる							ウスターソース	1				
5日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		しょうゆ	0.3				
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			640		とりがらスープ					
こめこパン	とりにく	60		○				キャベツ	40			○	
タンドリー	しお こしょう					小(高)		にんじん	10			○	
チキン	にんにく・しょうが	0.3			○	703		しおこんぶ	1.5			○	
じゃがいもと	とうにゅう	8			○			れいとうみかん	80			○	
きやいんげん	ケチャップ	5				中・高							
の Mayoネーズ	レモンじる	0.5				887							
いため	しろワイン	1											
コーンたまご	カレーこ	0.3											
スープ	ウスターソース	1.5											
	じゃがいも	30	○										
	きやいんげん	20			○								
	にんじん	10			○								
	エッグケア Mayoネーズ	8	○										
	しお こしょう												
	たまご	20			○								
	たまねぎ	40			○								
	クリームコーン	30			○								
	とうにゅう	20			○								
	ホワイトルウ	6	○										
	とりがらスープ しお こしょう												

てあら
手洗いをしっかりしましょう!

てのひら
ゆびのさき
ゆびのあいだ
しっかりと
あらいながす

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

給食には夏野菜がいっぱい!

献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	
26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			666	ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			627	
マーボー	ぶたミンチ	30		○			ぎゅうにく	じゃがいも	40		○		小(高)	
なすどんぶり	あつあげ	30		○		小(高)	たまねぎ	たまねぎ	40	○			699	
	なすび	40			○	725	トマト	トマト	15		○		中・高	
	たまねぎ	30			○		さやいんげん	さやいんげん	10		○		中・高	
はるさめ	にんじん・ピーマン	10			○	中・高	あかパプリカ	あかパプリカ	10		○		878	
サラダ	しろねぎ	10			○	893	きいろパプリカ	きいろパプリカ	10		○			
	にんにく・しょうが	0.5			○		マッシュルーム	マッシュルーム	5		○			
	あぶら	3	○				しょうが・にんにく	しょうが・にんにく	0.3		○			
	さとう	1.5	○				あぶら	あぶら	1	○				
	あかみそ	6		○			ハヤシルウ	ハヤシルウ	10	○				
	しょうゆ・さけ	2					ケチャップ	ケチャップ	5		○			
	トウバンジャンとりガラスープ						ウスターソース	ウスターソース	1					
	かたくりこ	2	○				こしょう とりがらスープ	こしょう とりがらスープ						
	ハム	10		○			ハム	ハム	15		○			
	はるさめ	7					きゅうり	きゅうり	15			○		
	きゅうり	15			○		にんじん	にんじん・えだまめ	10			○		
	にんじん	5			○		ホールコーン	ホールコーン	10			○		
	あぶら	2	○				イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	10	○				
	す	5												
	さとう	2.5	○				31日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
	しょうゆ	1					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			629	
	しお						とりミンチ	とりミンチ	50		○		小(高)	
27日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	カレーそぼろ	だいずミンチ	5		○		675	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			633	どんぶり	たまねぎ	50			○		
ごはん	さけきりみ	60		○		小(高)	キャベツの	にんじん	15			○		
	しお					669	あまずいため	ピーマン	10			○		
さけのレモン	さけ・しょうゆ	3					バナラ	ホールコーン	10			○		
ふうみやき	レモンじる	7				中・高	ヨーグルト	しょうが	1		○		821	
いんげんの	うすあげ	10		○		832		あぶら	あぶら	1	○			
いために	さやいんげん	20			○			さとう	さとう	3.5	○			
かぼちゃの	にんじん	10			○			しょうゆ	しょうゆ	5				
あかだし	しょうゆ・みりん	2						カレールウ	カレールウ	3		○		
	さけ	1						カレーこ	カレーこ					
	あぶら	1	○					さけ	さけ	2				
	かぼちゃ	30			○			キャベツ	キャベツ	40			○	
	たまねぎ	20			○			にんじん	にんじん	10			○	
	しめじ・ねぎ	5			○			オリーブオイル	オリーブオイル	1	○			
	だいこん	20			○			さとう	さとう	2.5	○			
	あかだしみそ	8			○			す	す	4				
	だしじる							しお	しお					
	みりん	2						こしょう	こしょう					
								バナラヨーグルト	バナラヨーグルト	60		○		



「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人食料品流通改善協会(当時)などが決めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればよいということではなく、さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

<p>硫黄化アリル</p> <p>にんにく ねぎ には</p>	<p>βカロテン</p> <p>ブロッコリー にかぼちゃ には</p>	<p>αカロテン</p> <p>かぼちゃ には</p>	<p>リコピン</p> <p>リコピン トマト</p>	<p>アントシアニン</p> <p>なす アントシアニン</p>	<p>ジンゲロール</p> <p>しょうが</p>
---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)