

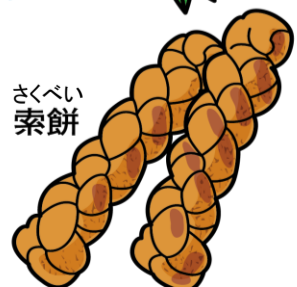
令和5年7月 献立表(小学校分)



日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
3月	あなごごはん	あなご				精白米・三温糖・でん粉		609
	牛乳	牛乳						
	冬瓜のごま酢あえ				とうがん・キャベツ・きゅうり	上白糖	いりごま	
	そうめん汁	かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	そうめん・じゃがいも		
4火	ごはん					精白米		602
	牛乳	牛乳						
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	
	小魚のアーモンドがらめ		ちりめんじゃこ			三温糖	ローストアーモンド	
5水	おろしぶっかけうどん		きざみのり	葉ねぎ	だいこん・しょうが	うどん		608
	牛乳	牛乳						
	さわらのゆかり揚げ	さわら・卵			ゆかり	小麦粉・でん粉	油	
	きゅうりのからしあえ				きゅうり・キャベツ	上白糖		
6木	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	麦ごはん					精白米・麦		588
	牛乳	牛乳						
	五目豆	牛肉・平天・大豆・油あげ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
酢のもの			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖		24.6	
7金	胚芽パン					胚芽パン		614
	牛乳	牛乳						
	なすとかぼちゃのチーズ焼き	豚肉・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃ	なす・たまねぎ	三温糖	サラダ油	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	
10月	ごはん					精白米		600
	牛乳	牛乳						
	手作り梅ひじきふりかけ		干ひじき	にんじん	ねり梅	上白糖	いりごま・サラダ油	
	あじの南蛮漬け	あじ		ピーマン・赤ピーマン	たまねぎ	でん粉・三温糖	油	
11火	みそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
	夏野菜のカレーライス	牛肉		にんじん・かぼちゃ・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・えだまめ・にんにく・しょうが・アップルソース	精白米・じゃがいも	サラダ油・カレールー	649
	牛乳	牛乳						
	大根サラダ				だいこん・キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					19.4	
12水	塩ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし・とうもろこし・きくらげ・つけしょうが・にんにく	中華めん	いりごま・ごま油	626
	牛乳	牛乳						
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン・厚あげ・花かつお			にがうり・キャベツ・にんにく・しょうが		ごま油	
	くだもの(冷凍パイン)				冷凍パイン			
13木	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・黒砂糖	油	624
	牛乳	牛乳						
	はんぺんのすまし汁	はんぺん・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
14金	米粉パン					米粉パン		628
	牛乳	牛乳						
	マーマレード					マーマレード		
	さけの香草焼き	さけ					サラダ油	
18火	ラトウイユ	ベーコン		にんじん・トマト・黄ピーマン・ピーマン・トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・なす・マッシュルーム・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	27.0
	ごはん					精白米		617
牛乳	牛乳							
赤魚の四川だれかけ	赤魚				しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油・いりごま	
汁ビーフン	焼豚・豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし・きくらげ		ビーフン	ごま油	23.7

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。

7/7 七夕 「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！