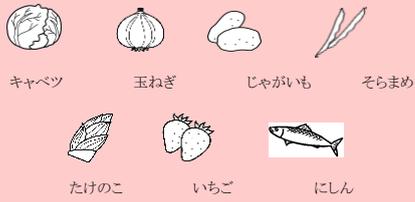
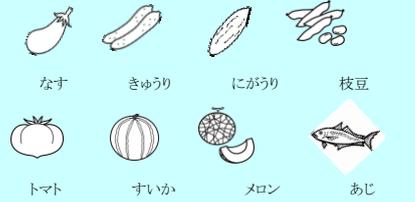


<目標> 旬の食べものを知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
21 月 🍴	麦ごはん 牛乳 929kcal たまごカレー 福神漬 フルーツカクテル	牛乳 うずら卵 豚肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター 砂糖	にんじん、玉ねぎ しょうが グリーンピース 大根、なす、なた豆 れんこん、しそ 黄桃、パイン	旬の食べものを知ろう 最近、様々な食べものを一年中手に入れることができてきたようになりましたが、旬の時期になった野菜や
22 火	米粉小コッペパン 牛乳 806kcal ペスカトーレ 野菜コロッケ 青肉メロン	牛乳 えび いか	パン スパゲティ バター じゃがいも パン粉 小麦粉	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく トマト、いんげん パセリ メロン とうもろこし	脂ののった魚は、味がこく、栄養が多いです。 「旬」とは自然に食べものが沢山とれるようになる時期のことです。 
23 水	ごはん 牛乳 819kcal 酢豚 もやしのおひたし 冷凍みかん	牛乳 豚肉	ごはん 白絞油 じゃがいも 三温糖 でんぷん 植物油	しょうが、にんじん 玉ねぎ、しいたけ たけのこ ピーマン もやし、ほうれん草 冷凍みかん	季節ごとの旬の食べもの <b>春</b>
24 木	ごはん 牛乳 902kcal 韓国風すきやき イカと野菜の包み蒸し(2) 北海道牛乳プリン	牛乳 焼き豆腐 すり身、いか 鶏卵、豚肉 かに、えび 練乳	ごはん しらたき 植物油、小麦粉 三温糖、砂糖 ごま、ごま油 でんぷん	玉ねぎ、白菜 にんじん、長ねぎ えのき茸 にんにく、しょうが たけのこ、枝豆 かぼちゃ	
25 金	ごはん 牛乳 741kcal 芋もち汁 五目きんぴら ひじきの佃煮	牛乳 油揚げ みそ さつま揚げ 豚肉 のり、ひじき	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 こんにゃく ごま、三温糖	大根 ごぼう にんじん ほうれん草	<b>夏</b> 
28 月	ごはん 牛乳 759kcal 海ぞく煮 切り干し大根とひじきの和え物 オレンジ	牛乳 えび、いか ほたて 鶏卵 ひじき、茎わかめ 昆布	ごはん しらたき 植物油 三温糖 ごま、ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん、しいたけ グリーンピース 大根、もやし にんにく オレンジ	<b>秋</b> 
29 火 🍴	米粉セルフパン 牛乳 823kcal カレーホワイトスープ ウインナーイタリアン(1) 温野菜 アーモンド	牛乳 鶏肉 ウインナー 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 大豆	パン 植物油、小麦粉 砂糖、水あめ アーモンド じゃがいも 三温糖、バター でんぷん、ラード	玉ねぎ、にんじん カリフラワー アスパラガス しめじ、とうもろこし しょうが にんにく キャベツ	<b>冬</b> 
30 水	ごはん 牛乳 746kcal 四湖豆腐 小松菜のおひたし かつおふりかけ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 のり かつお節	ごはん 三温糖 でんぷん ごま 砂糖、水あめ 植物油	たけのこ、にんじん しいたけ、長ねぎ しょうが グリーンピース こまつな もやし	* 旬の時期は土地によっても違うことがあります。 * 給食に出る旬の食べものも探してみよう。
31 木	ごはん 牛乳 822kcal さつま汁 鮭フライ・パック醤油 味付のり 桃ゼリー	牛乳 鮭 豚肉 みそ のり	ごはん さつまいも こんにゃく パン粉 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 桃	* 8月の中学生の平均栄養価はカロリー816kcal、たんぱく質32.4g 脂質22.2g ビタミンA 3139(レチノール) ビタミンB1 0.55mg、 ビタミンB2 0.61mg ビタミンC35mg 鉄分5.3mg マグネシウム116mg カルシウム 418mg亜鉛 4.7mg 食塩2.8g 食物繊維5.8g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります →新メニュー