
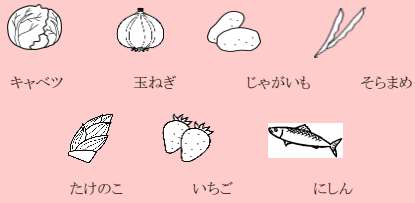
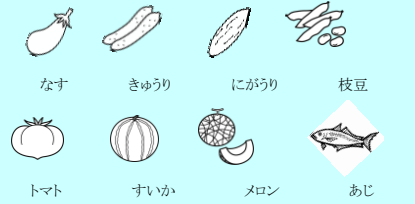




<目標> 旬の食べものを知ろう

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 るようになりましたが、旬の時期になった野菜や 脂ののった魚は、味がこく、栄養が多いです。
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	「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 春
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	夏 
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	秋 
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	冬 
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