



<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
20 月	むぎごはん 牛乳 945kcal 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 バター 砂糖 三温糖	にんじん、玉ねぎ しょうが、大根 グリーンピース、なす れんこん、なた豆 しそ、黄桃、パイン バナナ、みかん	旬の食べものについて 近年は、いろいろな食べものをいつでも食べられるようになりましたが、食べものにはよく育ち、よくとれ、おいしい時期があり、それを「旬」といいます。 旬の時期になると、食べものは栄養が豊富、値段が安いなど、良いことがたくさんあるので、食べものの旬の時期について知しましょう。
21 火	米粉コッペパン 牛乳 797kcal ワンタンスープ お魚ナゲット(3) ミニトマト(3) アーモンド	牛乳 豚肉 つと たちうお 大豆 いか ぶり あじ たら いわし	パン 小麦粉 白絞油 砂糖 でんぷん アーモンド 小麦粉	にんじん しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが ミニトマト	
22 水	ごはん 牛乳 788kcal さつまい 高野豆腐の炒め煮 ふりかけ鉄之助(ノリゴマ)	牛乳 豚肉、みそ 高野豆腐 ひじき 油揚げ のり、かつお節	ごはん さつまいも こんにゃく、ごま 三温糖、植物油 砂糖、小麦粉 コーンスターチ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 枝豆 抹茶	北海道産の食べ物の旬はいつ？
23 木	米粉小コッペパン 牛乳 804kcal ペスカトーレ 野菜コロッケ メロン	牛乳 えび いか	パン スバゲティ オリーブ油 バター じゃがいも、パン粉 小麦粉、でんぷん	マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし にんにく いんげん トマト、パセリ にんじん メロン	野菜・いも・くだもの ほうれん草(4～11月) アスパラガス(4～7月) トマト(4～11月) 大根(5～11月) キャベツ(6～11月) にんじん(6～11月) とうもろこし(7～10月) 白菜(5～12月) かぼちゃ(7～12月) 玉ねぎ(4月、8～3月) じゃがいも(4～5月、7～3月) りんご(9～12月) メロン(6～10月) すいか(6～9月)
24 金	ごはん 牛乳 705kcal 韓国風すきやき もやしのおひたし ひじきのり佃煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 のり ひじき	ごはん しらたき 植物油 三温糖、ごま ごま油、水あめ 砂糖	玉ねぎ、白菜 にんじん、長ねぎ えのき茸、にんにく しょうが もやし ほうれん草	
27 月	ごはん 牛乳 843kcal 海ぞく煮 小籠包(2) グレープフルーツ	牛乳 えび いか ほたて 鶏卵 豚肉、鶏肉	ごはん しらたき、植物油 三温糖、ラード はるさめ、でんぷん 砂糖、植物油 小麦粉	玉ねぎ、にんじん しいたけ、キャベツ グリーンピース たけのこ しょうが グレープフルーツ	
28 火	米粉コッペパン 牛乳 813kcal カレーホワイトスープ ミートウインナー ミニトマト(3) キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ウインナー	パン じゃがいも 植物油	にんじん、玉ねぎ カリフラワー アスパラ にんにく しめじ ミニトマト とうもろこし しょうが キウイフルーツ	
29 水	ごはん 牛乳 775kcal 四湖豆腐 小松菜とひじきのナムル 黄桃シャーベット	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき	ごはん 三温糖 でんぷん 植物油 ごま油 ごま	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 小松菜、もやし 黄桃	
30 木	ごはん 牛乳 848kcal 煮合わせ さばの塩焼き 北海道牛乳プリン	牛乳 焼きちくわ がんもどき さば 練乳	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖	にんじん 大根 いんげん	夏野菜クイズ ～トマトについて～ ★正解だと思うもの1つに○をつけてみましょう★ 問1 トマトの故郷はどこでしょう 日本 イタリア ペルー 問2 トマトの赤い色の成分で、病気を防ぐものは何でしょう アントシアニン リコピン ポリフェノール 正解:問1 ペルー 問2 リコピン
31 金	ごはん 牛乳 769kcal いもち汁 豚肉のカラフルソテー わかめ佃煮 冷凍みかん	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 わかめ	ごはん じゃがいも でんぷん 三温糖 砂糖 ごま	大根、にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン、枝豆 冷凍みかん	

* 8月の中学生の平均栄養価は 809kcal・たんぱく質32.3g 脂質23.4g 鉄分4.3mg、カルシウム 428mg ビタミンA 291RE(レノ4) ビタミンB1 0.52mg

ビタミンB2 0.61mg、ビタミンC 38mg 食物繊維 5.5g 食塩 3.3g 亜鉛 4.0mg *学校行事、物量の都合で献立が変更となる場合があります