



＜目標＞旬の食べものを知ろう

日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
24月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	海ぞく煮	しらたき、植物油、三温糖	えび、いか、ほたて、卵	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース
	小籠包	小籠包		
	オレンジ			オレンジ 657kcal
25火	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	イタリアン風スイートソース	米粉	ベーコン	ズッキーニ、玉ねぎ、にんにく
	とんかつ	しらしめ、白絞油	豚肉	
	温野菜(ソース和え)			キャベツ
	カシューナッツ			カシューナッツ 607kcal
26水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	四湖豆腐	三温糖、でん粉、植物油	豆腐、豚肉	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
	中華あえ	三温糖、ごま油		にんじん、もやし、ほうれん草
				614kcal
27木	米粉小コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	アサリとエビのトマトスパゲティ	スパゲティ、オリーブ油	あさり、えび	にんにく、玉ねぎ、トマト、パセリ
	豆と南瓜のコロッケ	豆と南瓜のコロッケ、白絞油		
	すいか			すいか 708kcal
28金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	長ねぎ
	マーボー春雨	植物油、三温糖、でん粉、ラー油、春雨	豚肉	にんにく、しょうが、レタス、長ねぎ
	野菜ふりかけ			野菜ふりかけ 666kcal
31月	麦飯/牛乳	麦ごはん	牛乳	黄ピーマン、ズッキーニ、とうもろこし、トマト
	夏野菜カレー	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、バター	豚肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、なす、赤ピーマン、
	福神漬			福神漬
	フルーツカクテル	三温糖	寒天	黄桃、パイナップル、バナナ、みかん 712kcal

旬の食べものを知ってる?

給食にも旬の食べものがいろいろ使われています。給食にできる食材の旬の時期を探してみましょう。

旬の食材が たくさん取ることができる 季節はいつごろでしょうか?

 なす	 いちご	 さつまい	 だいご
 かき	 すいか	 アスパラ	 みかん

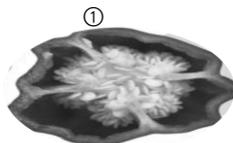
右の野菜や果物はいつが旬でしょうか? ()の中にわけてみましょう。

- 春 ()
- 夏 ()
- 秋 ()
- 冬 ()

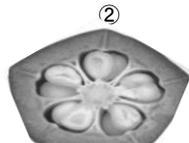
答え 春[アスパラ、いちご] 夏[すいか(27日に使用)、なす(31日の夏野菜カレーに使用)] 秋[さつまいも、かき] 冬[だいごん、みかん]

なつやさい クイズ

Q 夏に取ることができる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな? ()に名前を書きましょう。



()



()



()



答え ①ピーマン ②オクラ ③ゴーヤ

* 中学年の平均栄養価は カロリー650kcal、たんぱく質26.3g、脂質19.6g、食塩2.1g、カルシウム343mg、鉄2.9mg マグネシウム 95mg、ビタミンA 222RE(レチノール)

ビタミンB1.0.39mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 28g 食物繊維4.2g (簡易給食の日を除く)

* 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

新献立