

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	金	○	たこめし ちくぜんに ばちじる	たこ とりにく こうやどうふ あぶらあげ	こめ こんにやく そうめん じゃがいも さとう あぶら	にんじん しょうが だいこん ばんのうねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ	585	24.9	3.0	郷土料理給食 ～兵庫県～ 半夏生の献立
4	月	○	ガパオライス はるさめスープ れいとうみかん	とりにく だいず とうふ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン はくさい にんじん ほししいたけ あかピーマン こまつな ねぎ れいとうみかん	625	23.6	2.1	世界の味めぐり給食 ～タイ～
5	火	○	チョコチップパン さつまいものグラタン レモンドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ ツナ	チョコチップパン バター あぶら こむぎこ さつまいも パンこ さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン	714	20.5	2.3	★6-2給食委員 おすすすめ献立
6	水	○	こうやどうふのそぼろどん のりあえ すりごまのみそしる	とりにく こうやどうふ のり とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ だいこん ねぎ	618	26.5	3.0	
7	木	○	ちらしずし ししゃものカレーふうみあげ おひたし たなばたじる	あぶらあげ たまご ししゃも とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこでんぷん そうめん ふ	にんじん かんぴょう はくさい ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな ねぎ	617	23.9	2.9	七夕の献立
8	金	○	ごはん(かんだちまい) さばのやくみソースがけ だいずいりサラダ めかたまじる	さば めかぶ たまご	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん きゅうり たけのこ ほししいたけ ばんのうねぎ	599	26.8	2.3	
11	月	○	ハニーレモントースト トマトシチュー ヨーグルトのいちごソースぞえ	ぶたにく ヨーグルト	しよくパン バター はちみつ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも いちごジャム	レモン たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム エリンギ トマトかん パセリ	629	20.3	2.3	
12	火	○	ごはん(かんだちまい) さかなのしそみそやき じゃがいものきんぴら とうがんのすましじる	メルルーサ ぶたにく とうふ とりにく	こめ さとう あぶら ごま でんぷん こんにやく じゃがいも	しそ にんじん ごぼう ねぎ とうがん	586	27.0	2.2	
13	水	○	たれカツどん フレンチサラダ もずくスープ	ぶたにく たまご とりにく もずく	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな しょうが えのきたけ	650	29.2	3.2	★6-1, 6-6 給食委員 おすすすめ献立
14	木	○	ごまみそラーメン コロコロポテトのハニーサラダ フルーツポンチ	ぶたにく	あぶら バター ごま さとう ちゅうかめん じゃがいも はちみつ	にんにく にんじん もやし なら しょうが コーンかん キャベツ きゅうり ももかん パインかん みかんかん りんごかん ねぎ	656	21.4	3.2	★5-3給食委員 おすすすめ献立
15	金	○	ごはん(かんだちまい) さわらのパーベキューソース はりはりあえ じゃがいものみそしる	さわら ハム あぶらあげ わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが りんご にんにく ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	586	26.7	2.7	
19	火	○	なつやさいのカレーライス かいそうサラダ りんごシャーベット	ベーコン ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ ピーマン キャベツ りんごシャーベット	713	18.8	2.4	
20	水		給食はありません。							

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

夏野菜(なつやさい)を食(た)べよう

みずみずしい夏野菜(なつやさい)は、汗(あせ)で出(で)る水分(すいぶん)を補(おぎな)います。また、夏(なつ)の太陽(たいよう)を浴(あ)びた旬(しゅん)の野菜(やさい)には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含(ふく)まれています。

体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)えて暑(あ)つい夏(なつ)を元(げん)気に乗(の)り切(き)る体(か)らだを作(つく)ります。



きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立つ。立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダに使(つか)うことが多(おほ)いです。給食(きゅうり)でもサラダに入(い)れて5回(かい)登場(とうじょう)します。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

4日(よっか)のガパオライス、19日(にち)の夏野菜(なつやさい)のカレーライスに使(つか)います。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

トマトとかぼちゃは19日(にち)の夏野菜(なつやさい)のカレーライスに使(つか)います。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。