

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづき
1火	減量麦ごはん 焼うどん かきたま汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とうふ、たまご	むぎごはん、うどん、あぶら、かたくりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほししいたけ、はねぎ	609 kcal 26.8 g 16.8 g 1.9 g	焼うどんは、大きな給食室のお釜を2つ使い作ります。釜が分かれても味は同じ。当たり前だけど、意外と難しいです。
2水	元氣100倍チャーハン キャベツのスープ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご、ぶたにく、とうふ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、なましいたけ、かんそうかりかりうめ、はねぎ、キャベツ	609 kcal 23.3 g 17.7 g 2.8 g	元氣100倍チャーハンは小学生が考えた献立です。蒸し暑い季節を元気に過ごす栄養が詰まっています。
3木	コッペパン チリコンカーン リヨネーズポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、きんときまめ、ベーコン	コッペパン、あぶら、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、ホールトマト	632 kcal 25.6 g 20.2 g 2.7 g	リヨネーズポテトは、フランスのリヨン地方で作られるじゃがいもと玉ねぎの炒め物です。ジャーマンポテトに似ていますが違う料理です。
4金	麦ごはん かたやき 厚揚げの味噌炒め 小松菜のかみかみ和え		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、いか	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、いりごま、ごまあぶら、かたやき	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、きりぼしだいこん、にんにく	679 kcal 27.0 g 19.9 g 1.3 g	今日から歯と口の健康週間です。給食ではよくかんで食べられる献立になっています。かむことで、口の中や体全体の健康を保つ働きがあります。しっかりかんで食べましょう。
7月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あかみそ、ハム	ごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、はるさめ、いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、はねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	658 kcal 26.2 g 19.7 g 1.9 g	麻婆豆腐で使用使用する豆腐の量を献立会議で検討し、少し増やすことになりました。配分量も増えているかな？
8火	麦ごはん いかのレモン揚げ 粉ふき芋 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう、いかに、あおのり、あつあげ、みそ	むぎごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	レモン、かじゅう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はねぎ	659 kcal 26.3 g 15.8 g 3.1 g	いかにのレモン揚げは、切り身に格子状の切り目を入れていかにを使い、油で揚げ、レモン果汁を使っただれをかけて仕上げます。
9水	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナみず、ほしひじき	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	670 kcal 21.9 g 18.5 g 2.2 g	カレーライスと組み合わせるサラダは、栄養価を整えるのが少し難しいのですが、いくつかがあるサラダの中でも、ひじきサラダはカレーと相性が良いです。
10木	コッペパン ポイルウイナー ゆで野菜 ポテトコンスープ		ぎゅうにゅう、フランクフルト、とりこ、だいず	コッペパン、あぶら、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、たまねぎ、こまつな	633 kcal 24.6 g 24.3 g 3.2 g	ポイルウイナーはもくもくファームで作られたウイナーを使います。パンにはさんでホットドック風にして食べるとおいしいよ！！
11金	麦ごはん 八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛		ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、うずらたまごみず、だいず、かえりじゃこ	むぎごはん、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、さんおんとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、まこも、チンゲンサイ、ほししいたけ	684 kcal 29.2 g 19.5 g 1.5 g	カリッと揚げた大豆とじゃがいも。さらに、焦がさないように炒めたいかえりじゃこ。3種類を合わせて甘辛く味付けしたおいしい甘辛です。
14月	ごはん チャプチェ 中華スープ フレッシュパイ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ	ごはん、あぶら、はるさめ、いりごま、さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、らたけのこ、もやし、キャベツ、しょうが、こまつな、カットパイ	618 kcal 20.3 g 15.1 g 1.8 g	チャプチェは、韓国の料理です。はるさめを使う料理ですが、元々は、野菜だけの炒め物で、お祝いの席や多くの客を招く際に作られる伝統的な前菜です。
15火	麦ごはん 鮭のフライ ソテー もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう、さけ、もずく、とうふ	むぎごはん、こむぎこ、パンこ、あぶら	キャベツ、あかピーマン、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	692 kcal 26.8 g 22.2 g 2.0 g	もずくは、海藻の仲間です。天然のもずくは「藻」に付着して生息します。「藻付もずく」でこの様に呼ばれるそうです。フコイダンという食物繊維が豊富で、免疫力を活性させる働きがあります。
16水	麦ごはん 五目うま煮 ツナの和えもの		ぎゅうにゅう、とりこ、がんもどき、ツナみず	むぎごはん、あぶら、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、いたごんにやく、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	639 kcal 23.2 g 17.4 g 1.4 g	五目うま煮に入っているがんもどきは、小さな一口タイプのがんもどきです。一緒に煮た野菜やお肉のだしを吸ってとてもおいしい仕上がります！
17木	減量パン 和風スパゲティ ごまマヨネーズ和え		ぎゅうにゅう、ペーコン、いか、やきのり、やきちくわ	げんりょうパン、スパゲティ、オリーブあぶら、マヨネーズ、いりごま	にんにく、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、こまつな	627 kcal 24.0 g 24.3 g 2.4 g	パリっ子給食のしめじは旧の養生小学校の給食室を利用して栽培されたものを使います。 【みえ地物一番給食の日】 しめじ・エリンギ・やきのり等を使う予定です
18金	麦ごはん 鱈のしょうが煮 ごまポテト 臭たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、まさば、とうふ、みそ	むぎごはん、さんおんとう、じゃがいも、いりごま、くるごま	しょうが、たまねぎ、突きごんにやく、しめじ、こまつな	687 kcal 28.0 g 20.2 g 2.3 g	【みえ地物一番給食の日】 しめじ、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、そして、名張市内のお豆腐屋さんの豆腐を使う予定です。
21月	ごはん チキンステーキ 添え野菜 しめじスープ		ぎゅうにゅう、とりこ、ペーコン、とうふ	ごはん、さんおんとう、あぶら	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、しめじ、こまつな	646 kcal 26.6 g 21.7 g 2.1 g	チキンステーキの味付けには、にんにく、砂糖、しょうが、ワインを使いおいしく焼き上げあります。
22火	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 きゅうりのごま酢和え		ぎゅうにゅう、とりひきにく、あつあげ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、かたくりこ、いりごま、ごまあぶら	しょうが、にんじん、いたごんにやく、ほししいたけ、さやいんげん、きゅうり、もやし、キャベツ	616 kcal 21.9 g 16.2 g 1.1 g	パリっ子給食のじゃがいもは名張の農家さんが作ってくれたじゃがいもを使います。いよいよ地元のおいしいじゃがいもが出回る季節ですね！
23水	ドライカレー アスパラサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ひきわりだいず	むぎごはん、あぶら、さんおんとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、アスパラガス、キャベツ、ホールコーン	649 kcal 25.3 g 19.0 g 1.2 g	サラダのアスパラは伊賀市で作られたグリーンアスパラを使う予定です。今とてもおいしくたくさん採れる野菜の1つで、疲労回復を助ける働きがあります。
24木	ミルクパン ポトフ マカロニソテー		ぎゅうにゅう、ウイナー、だいず	ミルクパン、じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、ホールコーン	604 kcal 21.8 g 18.8 g 2.1 g	マカロニは、イタリア料理で使われる種類で、「パスタ」の1つです。日本では、明治時代にマカロニを作る工場が建てられ製造され始めたそうです。
25金	麦ごはん ししゃもの南蛮漬 おひたし じゃがたま汁		ぎゅうにゅう、ししゃも、あつあげ、カットわかめ、みそ	むぎごはん、かたくりこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	はねぎ、レモン、かじゅう、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	656 kcal 25.6 g 18.2 g 2.6 g	パリっ子給食のじゃがいもとたまねぎは、名張市内の農家さんが作ってくれたものを使います。
28月	ごはん 肉じゃが ねりごま和え		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、あつあげ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、ねりごま、いりごま	たまねぎ、突きごんにやく、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、もやし	619 kcal 22.0 g 16.5 g 1.1 g	日本で使用されているごまやゴマ油は、99.9%外国で作られたごまを日本で加工して作られたものです。日本でも作っているもの全国に出回るほどの量はないようです。
29火	麦ごはん ホイコーロー はるさめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、あかみそ、とりこ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、はるさめ、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、もやし、たけのこ、チンゲンサイ	611 kcal 23.5 g 16.9 g 1.6 g	はるさめって何からできているでしょう？...緑豆やジャガイモ、サツマイモから採取されたデンプンを使って作ります。おとなりの奈良県でも作られています。
30水	麦ごはん 鱈の照り焼き ゆかりあえ 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう、さわら、とりこ	むぎごはん、さんおんとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	キャベツ、りょうとうもやし、きりぼしだいこん、にんじん、つきごんにやく、さやいんげん	636 kcal 26.8 g 15.6 g 1.3 g	切干大根は、各にとれる大根を細長く薄く切って乾燥させて作ります。大根を太くの下ですること乾燥がキックと乾燥され、生の大根を食べるよりカリシウムや鉄分、食物繊維が多く摂取することができます。成長期のみなには欠かせない食材です！

はとくちのけんこうしゅうかん

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。
 ◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。17日「しめじ」、22日「じゃがいも」、25日「じゃがいも」「たまねぎ」です。
 ◇みえ地物一番給食の日：17日・18日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

