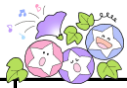




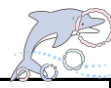
6・7月 献立予定表



		月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図)		27 ② ④ごもひじき ③じゃがいものカレーそぼろ煮 ①ごはん 	28 ② ④豚肉とごぼうのあんかけ ③春雨スープ ①ごはん 	29 ② ④きびなごの香味揚げ ③かきたま汁 ①こぎつねごはん 	30 ② ④かつおみそ ③豚汁 ①ごはん 	1 ② ⑤プリン ④ドライカレー ③じゃがいものスープ ①切りめパン 	
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ ④あぶらあげ だいず	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④ひじき	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④きびなご	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④かつお ちやうけみそ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ	
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが	3群 カロテン ③にんじん ほうれんそう ④ピーマン	4群 ビタミンC ①えだまめ しいたけ ③えのきたけ ④たまねぎ ふかねぎ にんにく しょうが	3群 カロテン ③にんじん パセリ ④にんじん ピーマン	
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ④ごんにやく ④ごんにやく ④ごんにやく ④ごんにやく	6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら	5群 炭水化物 ①こめ ③はるさめ ④かたくりこ ④ことう	6群 脂質 ③ごまあぶら ④あぶら	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ④さとう	6群 脂質 ③ごまあぶら ④あぶら
	調味料その他	③しょうゆ みりん カレールウ 塩 煮干し さば節 ④しょうゆ みりん	③しょうゆ 塩 鶏がらスープ ④しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう	①しょうゆ 酒 塩 ③しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④しょうゆ 酢	③みりん 煮干し ④みりん	③塩 こしょう 鶏ガラスープ ④カレールー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう	
エネルギー・たんぱく質	685kcal 27.2g	631kcal 24.4g	660kcal 30.5g	660kcal 28.1g	643kcal 28.1g		
家庭で食べましょう	魚 卵 芋 果物	魚 卵 豆類 海藻	卵 海藻 芋 果物	卵 海藻 果物	魚 卵 海藻 果物		
ひとくちメモ		じゃがいもは、いもの仲間ですが、ビタミンCやカリウムなどの栄養を含んでいます。今日は、カレー味のそぼろ煮にしました。また、ひじきの五目煮はひじきと大豆の栄養がたっぷりです	今日は8がつく目で、歯によいかみごたえのある献立にしました。よくかんで食べることで、食べ物の消化を助け栄養の吸収がよくなります。た液の効果でむし菌にもなりにくくなります。	きびなごは、鹿児島県で1年中とれる小魚です。今日は、きびなごに片栗粉をまぶして、油で揚げ、玉ねぎや深ねぎは入ったたれをかからめます。骨や頭があるのでよくかんで食べましょう。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	じゃがいものスープは、じゃがいもをよく煮てとろとろにして仕上げます。ドライカレーは、パンにはさんで食べてください。また、今日のデザートはプリンは、7月のリクエストメニューです。	
こんだて名 (はいぜん図)		4 ② ④パンサンスー ③夏野菜のマーボーどん ①麦ごはん 	5 ② ④魚のレモンソースかけ ③さつま汁 ①ごはん 	6 ② ④ゆず果汁入りフルーツポンチ ③五目ビーフンスープ ①きなこあげパン 	7 ② ⑤フルーツあんぱん ④星のハンバーグ ③そうめん汁 ①ごはん 	8 ② ④ごぼうサラダ ③デミシチュー ①バターパン 	
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく どうふ あかみそ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	1群 たんぱく質 ①きなこ ③ぶたにく ④うずらたまご あかみそ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	3群 たんぱく質 ③ぶたにく ④だいず レンズまめ	
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン ③かぼちゃ にんじん ピーマン ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ なす たけのこ しいたけ しょうが にんにく ④もやし きゅうり	3群 カロテン ③チンゲンサイ にんじん	3群 カロテン ③にんじん ほうれんそう ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ しめじ にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり	
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③かたくりこ ④はるさめ さとう	6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ④かかくりこ ④こむぎこ さとう	6群 脂質 ③ごまあぶら ④あぶら	5群 炭水化物 ①こめ ③そうめん ④さとう かたくりこ ⑤あんぱん ⑤あんぱん	
	調味料その他	③しょうゆ オイスターソース 豆板醤 こしょう ④しょうゆ 酢	③煮干し ④しょうゆ 塩 こしょう	③しょうゆ 酒 豆板醤 塩 鶏がらスープ	③しょうゆ 酒 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん 酒	③デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン トンカツソース ウスターソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ	
エネルギー・たんぱく質	610kcal 23.7g	658kcal 32.0g	634kcal 26.7g	674kcal 24.0g	640kcal 27.9g		
家庭で食べましょう	魚 卵 海藻 芋	卵 海藻 果物	魚 海藻 芋	魚 芋	魚 卵 海藻 果物		
ひとくちメモ		夏野菜のマーボー豆腐は、なすやかぼちゃやピーマンなどの夏野菜を使って作ります。夏野菜には、夏バテを防ぐ栄養がたっぷり含まれています。パンサンスーは春雨と千切り野菜の中華風のサラダです。	さつま汁は鹿児島に昔から伝わる郷土料理です。鶏肉やさつまあげ、野菜やこんにやくなどが入った具だくさんのみそ汁です。魚のレモンソースかけは、揚げた魚に、さっぱりしたレモンソースをかけます。	パン屋さんが焼いてくださったパンを、給食室で調理員さんがひとつずつ丁寧に油で揚げたきなごをまぶしています。フルーツポンチにはゆず果汁が入っています。どちらも7月のリクエストメニューです。	七夕は、短冊に願い事を書いて笹の葉に下げます。今日は七夕の行事食にしました。そうめん汁は、そうめんを天の川にみたてたすまし汁です。みなさんは、どんな願い事を短冊に書きましたか？	今日は8がつく目で、歯によいかみごたえのある献立にしました。よくかんで食べることで、食べ物の消化を助け栄養の吸収がよくなります。た液の効果でむし菌にもなりにくくなります。	



7月 献立予定表



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		11 ② ④フルーツヨーグルト ③夏野菜カレー ①麦ごはん	12 ② ④小魚とひじきのふりかけ ③肉じゃが ①ごはん	13 ② ④からあげ ③ABCスープ ①チャーハン	14 ② ④黒豚の黒酢あん ③具だくさんみそ汁 ①ごはん	15 ② ④ひじきサラダ ③鶏肉となすの トマトスパゲティ ①チーズパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく レンズまめ	③ぶたにく あつあげ ④かつおぶし	①ぶたにく ③ウインナー ④とりにく	③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく	③とりにく
	おもに体のちよしをととのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ④しらすばし ひじき	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④ひじき
品名	おもに体をつくるもとになるもの	3群 カロテン ③かぼちゃ にんじん ピーマン	③にんじん	①にんじん ②にんじん	③かぼちゃ にんじん ④ピーマン	③トマト にんじん ピーマン ④にんじん
	おもに体のちよしをととのえるもの	4群 ビタミンC ③たまねぎ なす りんご にんにく ④みかん パイナップル もも ナタデココ	③たまねぎ ふかねぎ しょうが	①たまねぎ えだまめ しいたけ ③たまねぎ キャベツ コーン ④にんにく	③たまねぎ キャベツ えのきたけ ふかねぎ ④ごぼう しょうが	③たまねぎ なす しめじ にんにく ④キャベツ コーン
調味料 その他	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ	①こめ ③じゃがいも こんにやく さとう ④さとう	①こめ ③じゃがいも マカロニ ④こむぎこ かたくりこ	①こめ ④かたくりこ くらざとう	①チーズパン ③スパゲティ さとう ④さとう
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群 脂質 ③バター あぶら	③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	①ごまあぶら ③オリーブあぶら ④あぶら	④あぶら	③オリーブあぶら ④アーモンド ごま オリーブあぶら
調味料 その他		③ケチャップ ウスターソース トンカツソース カレー粉 塩 鶏がらスープ	③しょうゆ みりん 煮干し さば節 ④しょうゆ みりん す	①しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 酒 塩 こしょう	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 黒酢 酒 塩 こしょう	③ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 酢
エネルギー・たんぱく質		702kcal 23.9g	646kcal 25.8g	660kcal 32.2g	674kcal 26.6g	615kcal 27.7g
家庭で食べましょう		魚 卵 海藻	卵 果物	魚 卵 豆類 海藻	魚 卵 海藻 芋	魚 豆類 芋 果物
ひとくちメモ		夏野菜カレーには、なすやピーマン、かぼちゃなどの夏野菜が入っています。夏野菜には、夏バテを防ぐ栄養がたくさん含まれています。しっかり食べて元気にすごしましょう。	じゃがいもは、いもの仲間ですが、ビタミンCやカリウムなどの栄養素を含んでいます。今日は、肉じゃがにしました。また、ごはんがすすむように、ひじきと小魚でふりかけを作ります。ごはんにかけて食べましょう。	給食のチャーハンは、給食室の大きな釜2つで、具材を炒めて味付けし、米と水を加えて炊き込んで作ります。ABCスープとからあげは7月のリクエストメニューです。	鹿児島県産の黒豚の黒酢あんを作ります。下味を付けた黒豚の角切肉とごぼうのスライスに片栗粉をまぶして油で揚げ、黒酢あんをからめて仕上げます。	ひじきサラダのひじきには、成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムや貧血予防となる鉄分がたっぷり含まれています。よくかんで、しっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう。

		18	19	暑さに負けない 夏の野菜や果物!		夏休みが 始まります!
こんだて名 (はいぜん図)		18 うみ ひ 海の日 ① ② ⑤アセロラゼリー ★ ④ポテトサラダ ③鶏飯(具・スープ)★ ①(ごはん) 	19 ①(ごはん) ③とりにく たまご ②ぎゅうにゅう ③にんじん はねぎ ④にんじん ③しいたけ しょうが ④きゅうり コーン ①こめ ③さとう ④じゃがいも ⑤アセロラゼリー ④マヨネーズ ③しょうゆ みりん 酒 塩 鶏がら ④塩	あつ ま 暑さに負けない 夏の野菜や果物! ～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。 旬の時期の野菜や果物を食べることは、おいしいというだけでなく、その季節の健康にも役立っているのです。		なつやす 夏休みが 始まります! 待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 1学期リクエストメニュー ランキング! 1位 フルーツポンチ 2位 カレー 3位 ABCスープ	①(ごはん) ③とりにく たまご ②ぎゅうにゅう	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
	おもに体のちよしをととのえるもの	2群 無機質 2位 カレー 3位 ABCスープ	③にんじん はねぎ ④にんじん ③しいたけ しょうが ④きゅうり コーン	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
品名	おもに体をつくるもとになるもの	3群 カロテン 4位 からあげ 5位 けいはん シチュー 6位 ハヤシライス きなこパン おさかな	③にんじん はねぎ ④にんじん ③しいたけ しょうが ④きゅうり コーン	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
	おもに体のちよしをととのえるもの	4群 ビタミンC 5位 けいはん シチュー 6位 ハヤシライス きなこパン おさかな	③しいたけ しょうが ④きゅうり コーン	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
調味料 その他	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 7位 ゼリー ハンバーグ 8位 ココアあげパン あげたてちくわ はるまき プリン ごぼうナッツ	①こめ ③さとう ④じゃがいも ⑤アセロラゼリー ④マヨネーズ	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群 脂質 7位 ゼリー ハンバーグ 8位 ココアあげパン あげたてちくわ はるまき プリン ごぼうナッツ	④マヨネーズ	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
調味料 その他		③しょうゆ みりん 酒 塩 鶏がら ④塩	③しょうゆ みりん 酒 塩 鶏がら ④塩	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
エネルギー・たんぱく質		624kcal 22.9g	624kcal 22.9g	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
家庭で食べましょう		魚 豆類 海藻	魚 豆類 海藻	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
ひとくちメモ		○ リクエストメニューには☆をつけています。リクエストメニューがいくつかあるかみつつけてくださいね!	1学期最後の給食になりました。今日はリクエストメニューでいつもあがってくる鶏飯とポテトサラダの献立にしました。夏休みを元気にすごし、また2学期に会いましょう。	～旬のものを食べると、よいことがたくさんあります～ 夏に旬をむかえる『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給にとても役立ちます。 また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。		待ちにまった夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。三食しっかり食べて、運動や十分な睡眠(休養)をとることも気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

