

夏バテ注意！



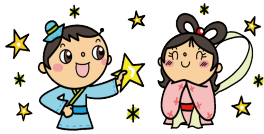
早起き・早寝で生活リズムを整えよう！

月 6		火 7		水 8		木 9		金 10	
△ 牛乳 752kcal		△ 牛乳 631kcal		△ 牛乳 712kcal		△ 牛乳 610kcal		△ 牛乳 762kcal	
○ ごはん		○ 牛乳 ちらし寿司		○ 減量わかめごはん		○ ごはん		○ ごはん	
△ 牛肉コロッケ				冷やしサラダうどん		△ ぎょうざ2個		梅香味の照焼きチキン	
○ 揚げ油 9.5		○ 米 78		○ うどん 119		△ 豚肉 30		△ とり肉	
昆布和え		○ 卵 18		□ キャベツ 24		□ ピーマン 14.4		酒 1.2	
□ キャベツ 49.5		△ ひじき 0.36		□ きゅうり 24		□ 玉ねぎ 19.2		みりん 3.6	
□ 人参 4.4		△ たけのこ 9.6		□ 人参 8.4		□ にんにく 0.48		□ 梅肉 3	
△ 塩昆布 1.4		△ かまぼこ 12		△ ツナ 18		○ こんにゃく 14.4		こいくち	
△ かつお節 1.08		酒 0.96		ぼん酢		○ 米油 0.24		○ 砂糖 1.8	
野菜の五目煮		○ 砂糖 3.6		めんつゆ(小袋)		○ 片栗粉 0.72		赤みそ	
△ とり肉 8.4		みりん 1.44		△ ホキフライ		○ ごま油 0.18		○ 片栗粉 0.48	
□ 大根 69.6		酢		○ 揚げ油 6		こいくち		マカロニサラダ	
△ 高野豆腐 2.4		セタ汁		大皿にうどんを入れ、きゅうりなどの具をのせて、配ってください。食べる時に、小袋のめんつゆをかけてください。		鶏肉つるんとスープ		○ マカロニ 8.8	
□ 人参 12		△ かまぼこ 11				△ とり肉 16.5		□ きゅうり 22	
□ ごぼう 14.4		□ オクラ 5.5				○ 片栗粉 1.1		△ ロースハム 8.8	
○ こんにゃく 36		□ しめじ 5.5				□ もやし 22		○ 砂糖 0.77	
△ 平天 7.2		みりん 0.84				□ ちんげん菜 22		酢	
酒 1.8		だし		だし		□ ねぎ 5.5		塩	
○ 砂糖 3		うすくち		うすくち		こいくち		マヨネーズ	
こいくち		△ 豆腐 33		フルーツ給食		こしょう		夏野菜のみそ汁	
		□ ねぎ 5.5				中華だし		□ なす 13.2	
		うすくち				塩		□ 玉ねぎ 22	
		△ テラウエア				こしょう		□ かぼちゃ 16.5	
		フルーツ給食						□ ブッキーニ 8.8	
								だし	
								△ 油揚げ 4.4	
13		14		15		16		17	
△ 牛乳 655kcal		△ 牛乳 629kcal		△ 牛乳 595kcal		△ 牛乳 764kcal		△ 牛乳 875kcal	
○ ごはん		○ ごはん		○ コッパパン		△ 夏野菜カレー		○ 減量ごはん	
いわしのねぎ塩だれかけ		ゴーヤの佃煮		フランクフルト				汁なし担担麺	
△ いわし		□ ゴーヤ 14.4		△ フランクフルト		○ 米 108		○ 中華めん 97.2	
○ 揚げ油 3.6		△ ちりめんじゃこ 0.96		ラタトゥイユ		△ 豚肉 21.6		□ にんにく 0.18	
○ 片栗粉 4.8		△ かつお節 0.84		△ とり肉 14.4		□ なす 10.8		□ しょうが 0.18	
○ 砂糖 5.4		みりん 3		□ 玉ねぎ 14.4		□ 人参 10.8		△ 豚ひき肉 52.8	
□ 長ネギ 1.2		こいくち		□ ピーマン 6		□ にんにく 0.22		□ 人参 21.6	
□ レモン 1.44		塩		□ 人参 6		□ カレールウ		□ キャベツ 14.4	
こしょう		酢		○ トマト 17		ワイン 2.16		酒 1.8	
塩		△ 厚焼きたまご		□ にんにく 0.12		ウスターソース		○ すりごま 1.76	
酢		筑前煮		こしょう		カレー粉		○ ごま油 0.89	
きゅうりのおかかあえ		△ とり肉 24		○ 砂糖 0.24		フルーツポンチ		トウバンジャン	
□ きゅうり 33		□ 人参 26.4		塩		□ みかん 24		酢	
□ キャベツ 22		○ こんにゃく 36		ジュリエーヌスープ		みかんゼリー 18		テンメンジャン	
△ かつお節 1.1		□ たけのこ 24		△ 豚肉 11		寒天 18		中華だし	
こいくち		△ ちくわ 24		□ 玉ねぎ 16.5		はちみつレモンゼリー 24		中華スープ	
豆腐のみそ汁		□ 米油 0.6		コンソメ				△ とり肉 7.7	
△ 豆腐 22		みりん 1.2		こしょう				□ もやし 22	
□ こまつな 11		だし						□ 人参 11	
□ 玉ねぎ 27.5		こいくち						□ ねぎ 5.5	
□ 人参 5.5								こしょう	
△ 油揚げ 4.4								中華だし	
だし								○ 豆乳フリン	
みそ									
				フルーツ給食					

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

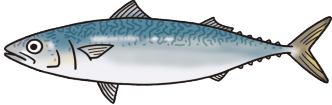
食品グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



給食メニューの紹介「焼きさばの香味だれ」 5月19日実施

《材料4人分》		たれ
さば	4切れ	こいくち 大さじ1
ねぎ	12g	砂糖 大さじ1
土生姜	3g	酢 大さじ1/2
にんにく	1g	水 大さじ1/2



- 作り方
- ① ねぎは、小口切りに、土生姜とにんにくは、すりおろす。
 - ② 鍋にたれの調味料を混ぜ合わせて、①を加えて、ひと煮立ちさせる。
 - ③ さばを焼く。
 - ④ 焼いたさばに②のたれをかける。

「まさば」「ごまさば」「大西洋さば」がある。まさばは背中に「さば紋」という波のような模様があるのが特徴。缶詰やさば節にも加工される。