

日(曜)	献立	栄養価	日(曜)	献立	栄養価																				
1(金)	ごはん、かまぼこ、なすのみそ煮、むしごまあえ、とうもろこし、ピリから	627	15(金)	ごはん、むぎ、かえり、やさいのすいか、レモンあえ、とりくのたまヨーグルトやき、なつやさいカレー	663																				
4(月)	ごはん、とろろ、かにかまのすのもの、コーンパン、ジャージャーめん	687	19(火)	ごはん、あなごめし、ソーダシャーベット、からしあえ、ちくわ、あおのりフライ、そうめんじる	631																				
5(火)	★牛丼★ G K 滝本晴彦選手 ~子どもの頃に給食で好きだったメニューから~	604	<p>給食の献立紹介</p> <p>今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。「旬の食材」を太字にしています。</p> <p>★ なすとツナのサラダ (14日) ★</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <tr> <td>なす</td> <td>120g</td> <td>酢</td> <td>おおさじ1/2</td> </tr> <tr> <td>おろししょうが</td> <td>小さじ2</td> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ツナ缶</td> <td>30g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>レッドオニオン</td> <td>50g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>25g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。 レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを入れ、調味料と合わせる。 <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p>			なす	120g	酢	おおさじ1/2	おろししょうが	小さじ2	しょうゆ	小さじ1	ツナ缶	30g	砂糖	小さじ2	レッドオニオン	50g			ねぎ	25g		
なす	120g	酢	おおさじ1/2																						
おろししょうが	小さじ2	しょうゆ	小さじ1																						
ツナ缶	30g	砂糖	小さじ2																						
レッドオニオン	50g																								
ねぎ	25g																								
6(水)	ごはん、トマトのごまおかかサラダ、なつやさいのすぶた、うずらたまごのちゅうかスープ	639	<p>～愛媛で採れるなす～</p> <table border="1"> <tr> <td>伊予なす</td> <td>濃い黒紫色、ツヤがあり、皮がしっかりしている</td> </tr> <tr> <td>松山長なす</td> <td>細長い形、皮も実もやわらかい</td> </tr> <tr> <td>絹皮なす</td> <td>大きい卵型、皮が薄くてやわらかい</td> </tr> </table> <p>なすの皮には、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化作用があります。老化やがんの予防、悪い生活習慣が原因でなりやすい動脈硬化の予防に役立つといわれています。</p>			伊予なす	濃い黒紫色、ツヤがあり、皮がしっかりしている	松山長なす	細長い形、皮も実もやわらかい	絹皮なす	大きい卵型、皮が薄くてやわらかい														
伊予なす	濃い黒紫色、ツヤがあり、皮がしっかりしている																								
松山長なす	細長い形、皮も実もやわらかい																								
絹皮なす	大きい卵型、皮が薄くてやわらかい																								
7(木)	ごはん、ピーマンのたなばたにくづめ、レモンドレッシングサラダ、なすのポタージュ	610	<p>夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!</p> <p>みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくります。</p>																						
8(金)	ごはん、むぎ、スタミナなっとう、やさいのなっとう、ごまあえ、きすのカレーフリッター	625	<p>トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等</p> <p>※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。</p> <p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。</p>																						
11(月)	ごはん、ホキのチーズパンこやき、ひじきのマリネ、なすのポタージュ	602																							
12(火)	ごはん、むぎ、チャブチェ、こくとう、だいずナッツ、かにたま、たんたんスープ	692																							
13(水)	ごはん、きゅうりとしらすのすのもの、いわしのうめしそフライ、おくら、とろろじる	644																							
14(木)	ごはん、なすとひじきいり、ツナのにこみ、サラダ、ハンバーグ、フルーツカクテル、やさいスープ	680																							

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
学校給食摂取基準(小学校4年生)	642	26.7
	630	25.2