

日(曜)	献立	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	献立	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価																				
①(金)	ごはん、いぎすどうふ、いそもんあげ、なすのみそしる	ちやにくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	610	①(火)	ごはん、いぎすどうふ、いそもんあげ、なすのみそしる	ちやにくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	663																				
④(月)	ごはん、ホキのラトウイユソース、ドレッシングサラダ、ピシソワーズ	ぎゅうにゅう、ホキ・なまクリームチーズ(ガラスープ)	パン・じゃがいも、さとう、さんおんとう、炒-ブオイル・バター	キャベツ・きゅうり、ズッキーニ・セリ・たまねぎ、とうもろこし、パセリ・たまねぎ、トマトかん・なす、パセリ・あかピーマン、きいろピーマン、レモン、ハーブミックス	614	④(月)	ごはん、ホキのラトウイユソース、ドレッシングサラダ、ピシソワーズ	ぎゅうにゅう、ホキ・なまクリームチーズ(ガラスープ)	パン・じゃがいも、さとう、さんおんとう、炒-ブオイル・バター	キャベツ・きゅうり、ズッキーニ・セリ・たまねぎ、とうもろこし、パセリ・たまねぎ、トマトかん・なす、パセリ・あかピーマン、きいろピーマン、レモン、ハーブミックス	614																				
⑤(火)	ごはん、ゆかりあえ、かりかりかんも、チャブチェ	ぎゅうにゅう、とうふ・ひじき、まぐろあぶらづけ、ぎゅうにく・たまごみそ	こむぎこ・こめ、コーンフレーク、はるさめ・さとう、ごま・ごまあぶら、なたねあぶら	えだまめ・キャベツ、きゅうり・こまつな、あかし・しょうが、たくあんづけ、たけのこ、にんにく・にんじん・にんにく、ピーマン・あかピーマン、きくらげ・エリンギ	641	<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、トマトとおおしそのサラダ、ひじきのたまごやき、ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ・ひじき、ぶたにく、とりひきにく、たまご	こめ・じゃがいも、さとう、さんおんとう、すりごま、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	いとこんにやく、きゅうり・しそ、たまねぎ・ミニトマト、にんにく・しろねぎ、ねぎ・あかピーマン、レタス	646	⑥(水)	ごはん、トマトとおおしそのサラダ、ひじきのたまごやき、ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ・ひじき、ぶたにく、とりひきにく、たまご	こめ・じゃがいも、さとう、さんおんとう、すりごま、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	いとこんにやく、きゅうり・しそ、たまねぎ・ミニトマト、にんにく・しろねぎ、ねぎ・あかピーマン、レタス	646																				
⑦(木)	じゃこカツ、コーンサラダ、たなばた、そうめんじる	ぎゅうにゅう、だいたい・とうふ、あぶらあげ・ひじき、じゃこてんすりみ、ロースハム(こんぶ)、(けずりぶし)	パン・そうめん、パンこ・さとう、さんおんとう、オリーブオイル、なたねあぶら	オクラ・きゅうり、ごぼう・かいわれだいこん、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ねぎ、えのきだけ、ほししいたけ	618	⑦(木)	じゃこカツ、コーンサラダ、たなばた、そうめんじる	ぎゅうにゅう、だいたい・とうふ、あぶらあげ・ひじき、じゃこてんすりみ、ロースハム(こんぶ)、(けずりぶし)	パン・そうめん、パンこ・さとう、さんおんとう、オリーブオイル、なたねあぶら	オクラ・きゅうり、ごぼう・かいわれだいこん、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ねぎ、えのきだけ、ほししいたけ	618																				
⑧(金)	ごはん、マリネサラダ、やさいとチーズのにくまき、なつやさいカレー	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、ぶたにく、ロースハム、チーズ	むぎ・こめ・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、カレールウ	さやいんげん・かぼちゃ、キャベツ・きゅうり、しょうが・ズッキーニ、たまねぎ・トマトかん、なす・にんじん、にんにく・ピーマン、レモン	628	⑧(金)	ごはん、マリネサラダ、やさいとチーズのにくまき、なつやさいカレー	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、ぶたにく、ロースハム、チーズ	むぎ・こめ・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、カレールウ	さやいんげん・かぼちゃ、キャベツ・きゅうり、しょうが・ズッキーニ、たまねぎ・トマトかん、なす・にんじん、にんにく・ピーマン、レモン	628																				
⑪(月)	とりにくのガーリックやき、ズッキーニのソテー、ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう、ロースハム、とりにく、なまクリーム・たまご(にぼし)	パン・ちゅうかめん、パンこ・さとう、さんおんとう・ごま、オリーブオイル、ごまあぶら	さやいんげん・きゅうり、しょうが・ズッキーニ、たまねぎ・とうもろこし、にんにく・パセリ、ほししいたけ・しめじ	634	⑪(月)	とりにくのガーリックやき、ズッキーニのソテー、ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう、ロースハム、とりにく、なまクリーム・たまご(にぼし)	パン・ちゅうかめん、パンこ・さとう、さんおんとう・ごま、オリーブオイル、ごまあぶら	さやいんげん・きゅうり、しょうが・ズッキーニ、たまねぎ・とうもろこし、にんにく・パセリ、ほししいたけ・しめじ	634																				
⑫(火)	ごはん、レンズまめのサラダ、なつやさいのすぶた、モロヘイヤのふわたソース	ぎゅうにゅう、レンズまめ、ぶたにく・ベーコン、たまご(こんぶ)、(ガラスープ)	こめ・こめこ、でんぷん・さとう、さんおんとう、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら、なたねあぶら	キャベツ・きゅうり、しょうが・ズッキーニ、たまねぎ・とうもろこし、トマト・なす、カラフルピーマン、モロヘイヤ、レタス・しめじ	601	⑫(火)	ごはん、レンズまめのサラダ、なつやさいのすぶた、モロヘイヤのふわたソース	ぎゅうにゅう、レンズまめ、ぶたにく・ベーコン、たまご(こんぶ)、(ガラスープ)	こめ・こめこ、でんぷん・さとう、さんおんとう、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら、なたねあぶら	キャベツ・きゅうり、しょうが・ズッキーニ、たまねぎ・とうもろこし、トマト・なす、カラフルピーマン、モロヘイヤ、レタス・しめじ	601																				
⑬(水)	じゃことりたまごのナムル、とりにくのマーボーなす	ぎゅうにゅう、しらすぼし、ぶたひきにく、とりにく・たまご、ヨーグルト・みそ	こめ・でんぷん、さんおんとう、はちみつ・ねりごま、ごまあぶら、こめあぶら、なたねあぶら	キャベツ・きゅうり、しょうが・たまねぎ、なす・にんにく・ねぎ、レモン・しめじ	678	⑬(水)	じゃことりたまごのナムル、とりにくのマーボーなす	ぎゅうにゅう、しらすぼし、ぶたひきにく、とりにく・たまご、ヨーグルト・みそ	こめ・でんぷん、さんおんとう、はちみつ・ねりごま、ごまあぶら、こめあぶら、なたねあぶら	キャベツ・きゅうり、しょうが・たまねぎ、なす・にんにく・ねぎ、レモン・しめじ	678																				
⑭(木)	ぶたにくとトマトのチーズやき、なすとツナのサラダ、はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ、ぶたにく・ベーコン、うずらたまご、チーズ	パン・はるさめ、さんおんとう、こめあぶら・バター、はちみつ・マーガリン	しょうが・ズッキーニ、たけのこ・たまねぎ、レッドオニオン、チンゲンサイ・トマト、なす・にんじん・ねぎ、パセリ・きくらげ、マッシュルーム	652	⑭(木)	ぶたにくとトマトのチーズやき、なすとツナのサラダ、はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ、ぶたにく・ベーコン、うずらたまご、チーズ	パン・はるさめ、さんおんとう、こめあぶら・バター、はちみつ・マーガリン	しょうが・ズッキーニ、たけのこ・たまねぎ、レッドオニオン、チンゲンサイ・トマト、なす・にんじん・ねぎ、パセリ・きくらげ、マッシュルーム	652																				
⑮(金)	きゅうりのばいにくあえ、ゆでとうもろこし、いかとえだまめのおとしあげ、トマトとじる	ぎゅうにゅう、こんぶ・えすすりみ、かつおぶし、いかすりみ、ぶたにく・たまごみそ(にぼし)	こめ・じゃがいも、でんぷん・さとう、さんおんとう、なたねあぶら	えだまめ・キャベツ、きゅうり・しょうが、たまねぎ・とうもろこし、トマト・にんじん、ばいにく	620	⑮(金)	きゅうりのばいにくあえ、ゆでとうもろこし、いかとえだまめのおとしあげ、トマトとじる	ぎゅうにゅう、こんぶ・えすすりみ、かつおぶし、いかすりみ、ぶたにく・たまごみそ(にぼし)	こめ・じゃがいも、でんぷん・さとう、さんおんとう、なたねあぶら	えだまめ・キャベツ、きゅうり・しょうが、たまねぎ・とうもろこし、トマト・にんじん、ばいにく	620																				

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)
 学校給食摂取基準(小学校4年生)

エネルギー(kcal) 634
 たんぱく質(g) 26.1

※○のつく日はスプーンがつきます。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。

夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!

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。

トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等

～ 愛媛で採れるなす ～

伊予なす、松山長なす、絹皮なす

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。