

| 日(曜) | こんだてめい | あかい | きいろ | みどりいろ | 栄養価 | 日(曜) | こんだてめい | あかい | きいろ | みどりいろ | 栄養価 |
|-------|---|--|--|---|-----|--|--|---|--|---|-----|
| 1(金) | かぼちゃのかきあげ コッペパン やさしいため ひやしうどん | ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう ひじき・(にぼし) (けずりぶし) えび・ベーコン たまご | はたらくちからや たいおんになるもの こむぎこ・パン うどん・さとう こめあぶら | からだのちょうしを ととのえるもの かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし ほししいたけ | 609 | 19(火) | ひつまぶし もやしのナムル レバーのかりんとう どうふじる | ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) わかめ・あなご (けずりぶし) ぶたレバー だっしふんにゅう | はたらくちからや たいおんになるもの こめ・じょうしんこ でんぶん・さとう くろざとう・ごま ごまあぶら こめあぶら | からだのちょうしを ととのえるもの キャベツ・こまつな にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・しょうが | 606 |
| 4(月) | マヨネーズ むぎ ごはん ポテトサラダ いぎすとうふ ぎゅうどん ★ぎゅうどん★ G K 滝本 晴彦 | ぎゅうにゅう なまだいずこ・えび やきどうふ・いぎす ぎゅうにく ロースハム (けずりぶし) (にぼし) | むぎ・こめ じゃがいも・さとう ごま・マヨネーズ | いとこんにやく きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし ねぎ・ずいか ほししいたけ | 608 | <p>きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。</p> <p>★ なすとツナのサラダ (5日) ★</p> <p>ざいりょう にんぶん ＜材料 4人分＞</p> <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 (あかたまねぎ) ねぎ 25g</p> <p>つくりかた ＜作り方＞</p> <p>① なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。 ② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 ④ 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> <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p> <p>～ 愛媛で採れるなす～</p> <p>いよ 伊予なす ○濃い黒紫色 ○ツヤがあり、皮がしっかりしている</p> <p>まつやまなが 松山長なす ○細長い形 ○皮も実もやわらかい</p> <p>きめかわ 絹皮なす ○大きい卵型 ○皮が薄くてやわらかい</p> <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> | | | | | |
| 5(火) | なすとツナのサラダ チンジャオロース はるまき やまいも じる | ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) (にぼし) まぐるあぶらづけ ぎゅうにく たまご | こむぎこ はるまきのかわ こめ・ながいも でんぶん・はるさめ さとう・こめあぶら | かんびょう・たけのこ レッドオニオン・なす ねぎ・ピーマン えのきだけ・しょうが | 584 | 6(水) | えのきしゅうまい コーンパン えのき パイナップル サラダ ラタトゥイユ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり | パン ぎょうざのかわ でんぶん・さとう オリーブオイル | かぼちゃ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・にんじん トマトかん・なす にんにく・レタス パインアップル えのきだけ・しょうが | 663 |
| 7(木) | なすのなべしぎ せとあげ そうめんじる | ぎゅうにゅう とうふ・からあげ (こんぶ)・ひじき (けずりぶし)・みそ はもすりみ・たご ぶたにく・たまご | そうめん・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら たなばたゼリー | こんにやく・かんびょう ごぼう・なす・にんじん ねぎ・ピーマン・しめじ しょうが | 634 | 8(金) | とうにゅうのキッシュ コッペパン あえもの ポーク ビーンズ | ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうにゅう ぶたにく・チーズ ウィンナー・たまご なまクリーム | パン・じゃがいも さとう・こめあぶら | かぼちゃ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい パセリ・あかピーマン ほうれんそう・もやし エリンギ・にんにく トマトピューレ | 625 |
| 11(月) | トマトとおおじそのサラダ さかなのごまやき かぼちゃのそぼろに | ぎゅうにゅう わかめ・さけ とり | こめ・さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら | えだまめ・かぼちゃ きゅうり・しそ だいこん・たまねぎ トマト・にんじん レモン・ほししいたけ | 596 | 12(火) | ピーンの日 むぎ ごはん こんぶ サラダ とりにくの まめまめあげ ツナじゃが | ぎゅうにゅう だいず・こんぶ まぐるあぶらづけ とりにく | むぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら | こんにやく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・しょうが | 675 |
| 13(水) | とうふのキーマカレーやき はだかむぎこパン いとかんてん すのもの トマトと たまごの スープ | ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・かんてん ぶたひきにく ベーコン・たまご チーズ (ガラスープ) | はだかむぎこパン でんぶん・さとう ごま・こめあぶら | きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・もやし しょうが・にんにく | 580 | 14(木) | 今治ブランドの日 そくせきづけ なつやさいの すぶた みそしる | ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・(にぼし) ぶたひきにく・みそ ヨーグルト | こめ・こめこ じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら | きゅうり・あかしそ ズッキーニ・なす たくあんづけ・たまねぎ ねぎ・しめじ ピーマン(カラフル) しょうが・にんにく | 630 |
| 15(金) | なすのラザニア コッペパン ほねぶと サラダ ABCマカロニ スープ | ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし まぐるあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたひきにく なまクリーム チーズ | パン・マカロニ ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら | キャベツ・こまつな たまねぎ・なす にんじん・パセリ しめじ・トマトピューレ にんにく | 619 | | | | | | |

こんげつ へいきんせつしゆえいよりよう
今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)
がっこうきゅうしよくせつしゆじゆん
学校給食摂取基準(小学校4年生)

エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
619 25.8
610 24.4

ひづけ じるし とき
※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきてきましょう。

ざいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
えいようが しょうひんせいふんひょうなてい しょう
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。

なつ やさい た なつ の き
夏野菜を食べ、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します。

トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等

熱中症予防 4つのポイント

あつ 1.暑さをさける ひざ 2.日差しをさける すいぶん えんぶんほきゅう 3.水分・塩分補給 たいちよう ととの 4.体調を整える