



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、ピーマンのにくづめ、こうやとうふのたまごじ	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	からだのちようしをととのえるもの	604	15(金)	むぎごはん、りんごとこんぶのサラダ、ハヤシライス	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	からだのちようしをととのえるもの	609
4(月)	ポテトのマヨネーズやき、くるみあえ、ラビオリスープ	ぎゅうにゅう(こんぶ)	パン・パンこ	いとこんにやく	600	19(火)	ひつまぶし、かんぴょうサラダ、いぎす、さわにわん	ぎゅうにゅう	こめ・さとう	かんぴょう・キャベツ	594
5(火)	ごはん、とうふ・サラダ、ぶたにくとトマトのチーズやき、にくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	いとこんにやく	617	<div data-bbox="1484 525 2819 1596"> <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 (11日) ★</p> <p><材料 4人分></p> <p>なす 120g、酢 少々、おろししょうが 小さじ1/2、ツナ缶 30g、しょうゆ 小さじ1、レッドオニオン 50g、砂糖 小さじ2、ねぎ 25g</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>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>松山長なす 細長い形、皮も実もやわらかい</p> <p>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> <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> <p>トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等</p> </div>					
6(水)	ごはん、たこのマリネ、なつやさいのすだ、オクラとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん	オクラ・かぼちゃ	611						
7(木)	きすのてんぷら、おかかあえ、マーメレード&マーガリン、たなばた、そうめんじる	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	オクラ・かんぴょう	608						
8(金)	むぎごはん、ドレッシング、サラダ、ラザニア、ぎゅうどん	ぎゅうにゅう	むぎ	いとこんにやく	649						
11(月)	ごはん、すいか、なすとツナのサラダ、ポトフ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	キャベツ・だいこん	601						
12(火)	ごはん、あまず、スタミナ、なつとう、レバーの、みそしる	ぎゅうにゅう	こめ・しょうしんこ	キャベツ・しょうが	680						
13(水)	ごはん、パインサラダ、オニオンマヨネーズ、きりぼし	ぎゅうにゅう	こめ	こんにやく	621						
14(木)	パン、レタス、ごぼう、マヨネーズ、サンラタン	ぎゅうにゅう	パン・パンこ	かんぴょう	641						

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)
 エネルギー(kcal) 620
 たんぱく質(g) 25.2

学校給食摂取基準(小学校4年生)
 エネルギー(kcal) 620
 たんぱく質(g) 24.8

※ 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。