

日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 E kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 E kcal																																
1(火)	ごはん ひじきのレモンずあえ とうふのツナマヨやき はっぼうさい カルシウムの日	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・かえりりこ まぐろあぶらづけ・たこ ちくわ・ぶたにく うずらたまご (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・さつまいも でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	からだのちょうしを ととのえるもの きゅうり・ごまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レモン しいたけ・しょうが	648	16(水)	なすのラザニア コッペパン パンプキンサラダ やさいスープ	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう・だいず ぶたひきにく・ロースハム ベーコン・とりひきにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの パン・ぎょうぎのかわ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	からだのちょうしを ととのえるもの かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ごまつな スッキーニ・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・トマトピューレ にんにく	617																																
2(水)	かぼちゃのクロquette コーンパン ハムマリネ レタススープ	ぎゅうにゅう ひよこめめ・わかめ ロースハム とりひきにく とりにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・はるさめ さとう・すりごま オリーブオイル・こめあぶら	かぼちゃ かぼちゃペースト きゅうり・たまねぎ とうもろこしペースト レタス・レモン エリンギ・しょうが	597	17(木)	ごはん たこのマリネ すいか なつやさいのすぶた オクラとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・たこ ぶたにく・たまご (ガラスープ)	こめ・でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	オクラ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・しそ スッキーニ・たまねぎ トマト・なす・にんじん ピーマン・すいか・レモン しょうが	614																																
3(木)	ごはん からしあえ れいとうパイン もちもちたこやき なすのみそしる	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・あおのり わかめ・(にぼし) かつおぶし (けずりぶし)・たこ ロースハム・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも・はるさめ さとう さんおんとう マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごまつな・べにしょうが たまねぎ・なす・にんじん もやし・パインアップル	525	<p>給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう!!</p> <p>カルシウムの多い食品</p> <p>ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、豆腐、ひじき、切干し大根、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ</p> <p>ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。</p>																																					
4(金)	ちくわのポテマヨフライ コッペパン きりほしだいこんのじゃこサラダ ラタトゥイユ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう・だいず しらすほし・ちくわ ロースハム・とりにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ ブルーベリージャム	かぼちゃ・きゅうり スッキーニ きりほしだいこん たまねぎ・トマトかん なす・にんじん ピーマン・にんにく	643	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材: トマト、きゅうり】</p> <p>★トマト入り冷しゃぶサラダ(15日)★</p>																																					
7(月)	あなごひつまぶし ばいにくあえ かぼちゃのてんぷら たなばたゼリー そうめんじる	ぎゅうにゅう・とうふ (こんぶ) (けずりぶし) かまぼこ・ちくわ たまご・あなご	こむぎこ・そうめん こめ・さとう・ごま こめあぶら たなばたゼリー	オクラ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・しそ たまねぎ・にんじん ばいにく・ほししいたけ しょうが	623	<p>給食の献立紹介</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ロース</td> <td>70g</td> <td>粉寒天</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>60g</td> <td>みず</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>70g</td> <td>うすくち</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>30g</td> <td>淡口しょうゆ</td> <td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>50g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>減塩だししょうゆ</td> <td>小さじ1</td> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3</td> <td>米油</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1弱</td> <td>塩(きゅうり用)</td> <td>適量</td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> たまねぎは薄くスライス切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは1/4個に切り、レタスは一口大にちぎっておく。 たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 粉寒天を水で煮溶かし、Bの調味料を加えて味を整える。火を止め、バットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。 ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。 						豚ロース	70g	粉寒天	0.5g	たまねぎ	60g	みず	50ml	きゅうり	70g	うすくち	小さじ1	ミニトマト	30g	淡口しょうゆ	小さじ2/3	レタス	50g	砂糖	小さじ2/3	減塩だししょうゆ	小さじ1	ゆず果汁	小さじ1	砂糖	小さじ2/3	米油	小さじ1/3	ゆず果汁	小さじ1弱	塩(きゅうり用)	適量
豚ロース	70g	粉寒天	0.5g																																								
たまねぎ	60g	みず	50ml																																								
きゅうり	70g	うすくち	小さじ1																																								
ミニトマト	30g	淡口しょうゆ	小さじ2/3																																								
レタス	50g	砂糖	小さじ2/3																																								
減塩だししょうゆ	小さじ1	ゆず果汁	小さじ1																																								
砂糖	小さじ2/3	米油	小さじ1/3																																								
ゆず果汁	小さじ1弱	塩(きゅうり用)	適量																																								
8(火)	むぎごはん かへてたてね かんぴょうのごまあえ なつやさいのオムレツ なつやさいカレー	ぎゅうにゅう・えび ぶたひきにく とりひきにく・たまご	むぎ・こめ・さとう ごま・こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・かんぴょう ごまつな・たまねぎ トマト・トマトかん なす・にんじん ピーマン・にんにく しょうが	601	<p>さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまどわせることで、ドレッシングの量を減らすことができます。</p> <p>また、トマトときゅうりの色合いと、ジュレの酸味が食欲をそそります。豚肉には、夏バテ防止になるビタミンB1もたっぷり含まれています。</p> <p>減塩</p> <p>ゆず風味ジュレは、作りやすい量で作ってください。冷蔵庫で2～3日保存できます。肉料理や魚料理にかけてもおいしいですよ。</p>																																					
9(水)	トマトテッカルピ はだかむぎこパン なすとツナのサラダ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう (にぼし) まぐろあぶらづけ ロースハム とりにく なまクリーム チーズ	はだかむぎこパン ちゅうかめん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・レッドオニオン トマト・なす・にんじん ねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが	557	<p>夏バテ予防に酸味を利用しよう!</p> <p>暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。</p>																																					
10(木)	なつやさいのサラダ とりにくのレモンに しせんにくじゃが	ぎゅうにゅう・ちくわ ぶたにく・とりにく	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ きゅうり・しそ・たまねぎ ミニトマト・にんじん レモン	575	<p>引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」</p>																																					
11(金)	ビーンスパーク コッペパン きらきらチーズサラダ なすのポターージュ マーメレード&マーガリンジャム ピースの日	ぎゅうにゅう しるいんげんまめペースト とうふ・ビーンズミックス ベーコン・とりひきにく たまご・なまクリーム チーズ	パン・パンこ・じゃがいも さとう・さんおんとう オリーブオイル・こめあぶら バター マーメレード・マーガリン チーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす・レタス レモン	639	<p>イラスト引用: 学校給食2024年6月号、2025年6月号</p>																																					
14(月)	ごはん だいにんとかにかまのサラダ ごもくたまごやき ぶたにくとやさいのレモンに	ぎゅうにゅう・だいず しらすほし かつおぶし かにかまぼこ ぶたにく とりにく・たまご	こめ・さんおんとう こめあぶら ドレッシング マヨネーズ	キャベツ・きゅうり だいこん きりほしだいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・ピーマン レモン・ほししいたけ	596	<p>引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」</p>																																					
15(火)	わかめごはん れいしゃぶサラダ きすの あおのりごまフライ おくらじる	ぎゅうにゅう・とうふ あおのりこ・かんでん わかめ・(にぼし) きす・ぶたにく たまご	こむぎこ・パンこ こめ・さんおんとう ごま・こめあぶら なたねあぶら	オクラ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト レタス・ゆずかじゅう えのきだけ	528	<p>引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」</p>																																					