

1 (火)	みそ肉じゃが あつあげのしょうがじょうゆかけ オクラのおかかいため	●みそ肉じゃが	みず	30
	[みそ肉じゃが]①糸こんにゃくはゆでる。けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[オクラのおかかいため]①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。	赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 45 いとこんにゃく 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 8 赤 けすりぶし 0.7	●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 緑 しょうが 0.3 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.4g 糖質 77.2g			
2 (水)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー	●かぼちゃのミートグラタン	みず	2
	[かぼちゃのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。	赤 ぎゅうひきにく 10 赤 ぶたひきにく 10 緑 かぼちゃ 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 ワイン(しろ) 0.6 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 2 黄 パンこ(こめこ) 0.5	●スープ 赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●みかんゼリー 緑 みかんゼリー 40	
黒糖パン				
牛乳				
	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.9g 糖質 73.2g			
3 (木)	牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの	●牛丼	みず	30
	[牛丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【もやしとピーマンのごまいため】①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。【大福豆の煮もの】(A：焼き物機)①大福豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を煮ませる)(B：釜)①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を煮ませる)	赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 いとこんにゃく 15 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1.5 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 4 赤 けすりぶし 0.7	●もやしとピーマンのごまいため 緑 ブラックマッペもやし 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.8 黄 いりごま(しろ) 0.5 ●大福豆の煮もの 赤 おおふくめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.4g 糖質 76.9g			
4 (金)	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ	●鶏肉と野菜のスープ煮	●ジャーマンポテト	
	[鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 けいにく 35 ワイン(しろ) 1.1 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.6 チキンブイオン 0.8 みず 70	赤 ベーコン 8 黄 じゃがいも 35 しお 0.1 こしょう 0.01 黄 めんじつゆ 0.5 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 30 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 黄 めんじつゆ 0.5	
おさつパン				
牛乳				
除去食(大豆)				
	エネルギー 597kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.8g 糖質 70.6g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に中学年量を算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

7 (月)	豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き	●豚肉と野菜の煮もの	●ひじき豆
	[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けすりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、しいたけ(乾)の順に煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみとキャベツのごまみそ焼き]①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	赤 ぶたにく 30 りょうりしゆ 0.9 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しいたけ(かんそう) 1 黄 さとう 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けすりぶし 0.9 みず 40	赤 だいず(かんそう) 12 黄 じゃがいもでんぶん 2 黄 なたねあぶら 4 赤 ひじき 0.5 黄 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 ●ささみとキャベツのごまみそ焼き 赤 ささみ(あぶらづけ) 10 緑 キャベツ 25 黄 ねりごま 1 黄 さとう 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 赤 しろみそ 1 黄 いりごま(しろ) 0.5
8 (火)	夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし(カット缶)	●夏野菜のカレーライス	カレールウのもとにめこ 11
	[夏野菜のカレーライス]①なすはさっと水にさらしてあくをぬぎ、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/40缶ずつである。	赤 ぎゅうにく 40 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 30 緑 なす 20 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.2	みず 85 ●サワーソテー 緑 キャベツ 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインビネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 ●洋なし(カット缶) 緑 ようなし(カットかんづめ) 44
9 (水)	鶏肉のからあげ ハムととうがんの中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	●鶏肉のからあげ	緑 にら 5
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムととうがんの中華スープ]①湯をわかし、にんじん、とうがん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハム、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 赤 ハム 10 緑 とうがん 35 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10	えのきたけ 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.2 こめす 0.4 うすくちしょうゆ 1 黄 ラーゆ 0.02
10 (木)	豚肉のしょうが焼き 五目汁 ツナと野菜のいためもの	●豚肉のしょうが焼き	赤 わかめ(かんそう) 0.5
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[ツナと野菜のいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。	赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 1 黄 さとう 0.6 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 0.5 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10	しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●ツナと野菜のいためもの 赤 ツナかんづめ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.4

11 (金)	きん	カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳	●カレースパゲッティ	カレールウのもと(にめこ)	6
	ミニコッパパン	[カレースパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。③にんにじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。④いたまれば、塩、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 ぶたひきにく 25 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.1 しお 0.6	こいくちしょうゆ 0.3 ※しお 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 グリーンアスパラガス 20 緑 キャベツ 15 黄 さとう 0.8 しお 0.3 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●発酵乳 赤 はっこうにゅう 70	
	牛乳	エネルギー 554kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.5g 糖質 64.3g			
14 (月)	げつ	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの	●さけのつけ焼き	赤 だしこんぶ	0.5
	ごはん	[さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。	赤 さけ(かく) 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 黄 めんじつゆ 0.5 ●みそ汁 黄 じゃがいも 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきだけ 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	赤 けずりぶし 2 みず 130 ●とうがんの煮もの 赤 けいにく 15 緑 とうがん 35 緑 しょうが 0.4 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.2 黄 じゃがいもでんぶん 0.5 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.21 みず 14	
	牛乳	エネルギー 575kcal たんぱく質 30.7g 脂質 14.0g 糖質 76.7g			
15 (火)	か	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 焼きじゃが	●ゴーヤチャンプルー	赤 うすあげ(れいとう)	5
	ごはん	[ゴーヤチャンプルー]①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいため。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	赤 ぶたにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 ブラックマッパもやし 20 緑 にがうり 7 しお 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 ●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 赤 かつおぶし(ぶくろ) 1 ●五目汁 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6	緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 40 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1	
	牛乳	エネルギー 560kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g 糖質 73.1g			
16 (水)	すい	押麦のチキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ ミックスフルーツ(缶)	●押麦のチキンパエリア	赤 ウィンナー	20
	黒糖パン	[押麦のチキンパエリア]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。②いたまれば、トマト、押麦、湯を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイオンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/50缶ずつである。	赤 けいにく 30 黄 おしむぎ 10 緑 たまねぎ 15 緑 あかピーマン 5 緑 トマト(かんづめ) 4 緑 さんどまめ(れいとう) 3 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブゆ 0.3 ワイン(しろ) 0.9 しお 0.2 カレーこ 0.1 チキンブイオン 0.3 みず 15	黄 じゃがいも 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(かんづめ) 39	
	牛乳	エネルギー 582kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.4g 糖質 72.8g			

17 (木)	もく	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味
	ごはん	【鶏肉と一口がんもの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【オクラの梅風味】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にオクラにかけ、あえる。【ツナっ葉いため】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 けいにく 30 りょうりしゅ 0.9 黄 じゃがいも 30 赤 ひとくちがんも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ (れいとう) 10 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40	緑 オクラ 20 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 ●ツナっ葉いため 赤 ツナかんづめ 15 緑 だいこんば (かんそう) 1 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゅ 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 みず 1
	牛乳	エネルギー 585kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.8g 糖質 76.6g		

黄：主にエネルギーのもとになる食品

(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体からだをつくるもとになる食品しょくひん

(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

みどり おも からだ ちょう し ととの しょくひん
緑：主に体の調子を整えるものになる食品

(^{やさしい}野菜、^{くだもの}果物、きのこ^{るい}類)

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、
学年によって異なります。献立の内容は予定
のため、変更されることがあります。

7月2日 (水)

かぼちゃ

せいよう
西洋かぼちゃ

なつ しゅん
かぼちゃは、夏が旬（たくさんとれて、おいしい時期）の野菜

きゅうしょく にっぽん た せいよう
です。給食では、日本でよく食べられている西洋かぼちゃをミ-

なつ や さい や
トグラタンや夏野菜のカレーライス、焼きかぼちゃのあまみつか

つか
けなどに使っています。

でんとう や さい こつ ま なんきん
なにわの伝統野菜～勝間南瓜～

おおさか し にしなり く たま で ちよう きゅうこつ ま ちら
大阪市西成区玉出町（旧勝間村）で

う
生まれたといわれています。

7月15日 (火)

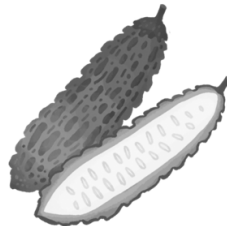
ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は、おきなわけん 沖縄県を代表する家庭料理の一つで、かていりょうり ひとつ

す。いためものという意味があります。いみ

きょう 今日、きゅうしょく 給食は、おお ビタミン C が多いゴーヤ（にがうり）つか を使ったゴーヤチャンプルーです。

にが しょよく ま
ゴーヤの苦みには、食欲を増す
はたら
働きがあるといわれています。



じょうず すいぶん
上手に水分をとりましょう

人は、体温を正常に保つため、周囲の環境から受ける熱や運動で生じた熱を汗が蒸発する時の気化熱によって皮膚から放散します。そのため、暑い日には、汗により体内の水分の喪失量が多くなります。体内の水分が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。

のどの^{かわ}渇きは、脱水^{だっすい}が始まっている証^{しょうこ}拠であり、渇^{かわ}きを感じてから水^{かん}を飲^{のみ}むのではなく、渇^{かわ}きを感じる
 前^{まえ}に水分^{すいぶん}をとるようにすることが大事^{だいじ}です。また、就寝^{じゅうしん}前^{まえ}、起床^{きしょう}後^ご、運動^{うんどう}の前^{ぜん}後^ご、途中^{とちゅう}、入浴^{にゅうよく}の前^{ぜん}後^ごなど、
 こまめに水分^{すいぶん}をとるよう習慣^{しゅうかん}付けることも重要^{じゅうよう}です。

