



令和元年度7月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (月)	ごはん 牛乳 わかめスープ ナムル ぶたにくのしょうがいため	牛乳 うずらたまご わかめ とりにく ぶたにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ こまつな もやし	635	22.3
					24.3	2.1
2 (火)	なすのスパゲティ 牛乳 むしパン ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲティ むしパン あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ホールトマト なす ブロッコリー キャベツ ホールコーン	622	24.9
					21.4	2.4
3 (水)	カレーピラフ はっこう乳 コーンクリームスープ レバーのケチャップいため	はっこう乳 牛乳 ウインナー とりにく スモークレバー	こめ むぎ バター じゃがいも さとう コーンスターチ あぶら	たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん ホールコーン クリームコーン ほうれんそう	616	13.3
					20.6	2.7
4 (木)	ぶどうパン 牛乳 スーラータン ホキのインドに	牛乳 とりにく とうふ たまご ホキ	パン ごまあぶら でんぷん じゃがいも さとう あぶら	きくらげ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが グリンピース	609	20.6
					27.0	2.6
5 (金)	ちらしずし・牛乳 すましじる ほしがたハンバーグ たなばたデザート	牛乳 あぶらあげ たまご とうふ ハンバーグ	こめ さとう あぶら そうめん ふ	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな たなばたデザート	617	18.7
					22.3	2.6
8 (月)	ごはん 牛乳 にくみそに あおなともやしのあえもの てづくりひじきふりかけ	牛乳 とりにく たまご なまあげ ちくわ みそ ひじき かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん グリンピース こまつな もやし	656	19.1
					25.2	2.2
9 (火)	あんかけやきそば 牛乳 ミニコッペパン フルーツポンチ いちごジャム	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん パン あぶら でんぷん いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな もも みかん パイナップル りんご	677	18.9
					25.6	2.6
10 (水)	ごはん 牛乳 なつやさいカレー ゆでとうもろこし ふくじんづけ	牛乳 とりにく スキムミルク	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく しょうが ピーマン とうもろこし ふくじんづけ	642	16.1
					20.7	1.9
11 (木)	コロッケサンド 牛乳 ミネストローネ キャベツといんげんのソテー	牛乳 ベーコン いんげんまめ	パン コロッケ あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく パセリ にんじん セロリ キャベツ ホールトマト さやいんげん ホールコーン	672	27.5
					21.7	2.7
12 (金)	さけごはん 牛乳 のっぺいじる ぶどうまめ くだもの	牛乳 さけ なまあげ とりにく だいず	こめ ごま あぶら さといも でんぷん さとう	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ パナナ	678	17.0
					26.6	2.0
16 (火)	《ギリシャ料理》 クルーリ(ごまパン) 牛乳 ファソラーダ(まめのスープ) ムサカ(グラタン) デザート	牛乳 ベーコン ぶたにく いんげんまめ こなチーズ フローズンヨーグルト	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん セロリ パセリ レモン なす ホールトマト	636	30.6
					25.5	2.6

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆ オリンピック・

パラリンピック献立 ☆

2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。学校給食でもオリンピック・パラリンピックにちなんで、世界のいろいろな国の料理を、2019年7月から、月に1回給食に取り入れる予定です。

スタートは、7月16日(火)オリンピック発祥の地とされるギリシャ料理です。

- ・クルーリはごまをまぶしたリングの形のパンです。
- ・ファソラーダはいんげん豆のスープです。
- ・ムサカは、ひき肉となすやトマトを重ねベシヤメルソースとチーズをかけてオーブンで焼く料理です。
- ・デザートには、ギリシャヨーグルトにちなみフローズンヨーグルトを出します。

どこの国の料理が出るかは、お楽しみに・・・。

夏を元気の源にする 食生活のポイント

酸味
酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

冷たく
冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

香り
香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます
(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

魚のたんぱく質
夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかり補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

野菜
トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。