## 

★ぎゅうにゅう(あかのなかまのたべもの)は毎日つきます。

\*中学年の栄養量です。

1		^	さゆつにゆつ(めかり	77673 G077C (C	0)/1840/00	<b>.</b> 9 °		* 4	学年の未食重じす。
(日) ****			寸 献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん		エネルギー (Kcal)	
2月	日信	<del>য</del>						脂肪(g)	
2月			ごはん	こめ				669 k cal	(なつやさい)
20   1				じゃがいも	ぶたにく	さやいんげん、なす	ソース、しお、こしょう チャツネ、ナツメグ	25.2g 21.2g	今日から給食が始 まります。クラスの みんなと仲良くいた だきましょう。そい ていろいろな食べ物 から多くの栄養をい ただき、元気になり
たいまというこの	27	火		さとう ごま、あぶら	ひじき	こまつな、にんじん、もやし			
古水				でんぷん、ごま	にぼし、だいず		しお		
28 大 はばのピリからやき				さとう	ヨーグルト				
28 水 とかかんとかぼちゃの				こめ、ごま			しお	617kcal	
28 水 とはのピリからやさ			ゴーヤとツナのつくだに	さとう、ごま	ツナフレーク	ゴーヤ	しょうゆ、さけ	29.3g	苦味の成分は、胃
### 15	28	水	さばのピリからやき		さば	しょうが		21.2g	くするので、疲れや
29 大							だしパック、みそ		夏バテの回復に効果
1950日から、マーガリン さどう、マーガリン   1950日   1950日   1950日の   19						ぶどう			
1950日から、マーガリン さどう、マーガリン   1950日   1950日   1950日の   19			しょくパン	パン	スキムミルク			695 k cal	【じゃがいも】
29 大				さとう、マーガリン		いちご		25.8g	
しゃがヒーぶたばら   しゃかいも、からら   かっから   かっ			とりにくの		とりにく	たまねぎ、マッシュルーム		30.0g	県では6月頃に収穫 できます。熱に強い ビタミンCがたくさ
シングあえ   あらら   10分別   ももし   しょうゆ。みりん   689 kcal   こもくこはん   こもくこはん   ちちこめ。あらら   とりにく、あららがけ   さばりに大いとん   さけ   とりにく、あららがけ   さばりに大いとん   とりにく、あららがけ   さばりに大いとん   とりによう。さけ   とりにく   とりにく、おから   とりにく、おから   とりにく、おから   とりにく、おから   とりにく、おから   とりにく、なまがけ   とものいそべあけ   あらら、こむさ   とりにく、なまがけ   スキムシシ	29	<b>小</b>	じゃがピーぶたばら		ぶたにく				
200 金					わかめ		しょうゆ		
さけのしっとの			ごもくごはん	もちごめ、あぶら	とりにく、あぶらあげ	きりぼしだいこん		34.9g 24.6g	ご飯を炊くときに、 だしや具をいっしょに 加えて作ります。ごは んにも味がしみ込み、 白いご飯とは別のおい
C	30	金	さけのしっとり パンこやき	パンこ、	さけ	パセリ、パプリカ			
ではん   ではん   ではん   ではん   ではん   でんじん   ではん   でんじんでする   でもらい です。 まとう。 あぶら、ごま とりにく、おから   にんじん   しょうか、えだまか   しょうゆ、さけ   とうとま   としゃもを食べると   しゃものいそべあげ   あぶら、こむぎこ   ししゃも、あおのり   でんぶん、あぶら   とりにく、なまあげ   プロッコリー、たまねぎ   でしょう。 しょうゆ   フロッコリーの   でんぶん。 あぶら   とりにく、なまあげ   プロッコリー、たまねぎ   でしょう。 しょうゆ   フロッコリーの   でんぶん。 あぶら   とりにく、なまあげ   プロッコリー、たまねぎ   でしょう。 しょうゆ   フルンジ   ボンジ   ボンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   ボンリルーサのフライ   あぶら、バンこ   メルルーサ   がせり   しま。 こしょう。 フェッカ   ではん   でもしょくやきいの   下もしょくやきいの   下もごめ、あぶら   さとう   でがいも、ためにん   ではん   ではん   でがいも、こから   でがいも、こから   でがいも、こから   でがいさに、ままみぎ、にんじん   アナンスー、 しま   フィンナ   でまねぎ、にんじん   アナンスー、 しま   フィンナ   でまれぎ、にんじん   アナンスー、 しま   フンツメ、 しょうゆ   ファンボ			にくじゃが						
たんじんそぼろ   さとう、あぶら、ごまとりにく、おから   こんじん、しょうが、えだまめ   しょうゆ、さけ   25.2g   20.1g   1.7g   20.1g   20.1g   1.7g   20.1g   1.7g   20.1g   20.			なし			なし			
たんじんそぼろ   さとう、あぶら、ごまとりにく、おから   こんじん、しょうが、えだまめ   しょうゆ、さけ   25.2g   20.1g   1.7g   20.1g   20.1g   1.7g   20.1g   1.7g   20.1g   20.			ごはん	ごはん				604 k cal	がよくなるのはDH A、足が速くなるのは
2 月				さとう、あぶら、ごま	とりにく、おから	にんじん、しょうが、えだまめ	しょうゆ、さけ	25.2g 20.1g 1.7g 672 kcal 36.4g 24.9	
プロッコリーの	2	月							
オレンジ   フッペパン   バン   スキムミルク   (セルフサンド)   (セルフサンド)   日身魚のフライを作りました。あえものと   たいしん、こまつな   にんじん   たまねぎ、にんじん   たまねぎ、にんじん   たまれず、にんじん   カンソス、しょうゆ   カンソス   たまれず、にんじん   カンソス、しょうゆ   カンリス   たまれず、にんじん   カンソス、しょうゆ   カンリス   カンリ				でんぷん、あぶら	とりにく、なまあげ				す。まるごと食べると
メルルーサのフライ あぶら、バンこ メルルーサ バセリ しあ。こしょう、ソース さんしょくやさいのドレッシングあえ あぶら、さとう だいこん、こまつな にんじん しお、こしょう 24.9 28.8 としょう かがら、さとう だいこん、こまつな にんじん がく フカロニスープ マカロニスープ マカロースープ できがいも ウィンナー たまねぎ、にんじん、バセリ、キャベツ チキンスーフ、しお コンソメ、しょうゆ リインナー だまねぎ、にんじん、デルゲース・レッシ しか、こしょう、コンソメ クチャップ ましょう ボンがさらにおいしくなりますよ。 アルファーかまい もちこめ、あぶら さけ バセリ カッメス・しあ、こしょう 32.3g 26.2 オレンジ ブト・スープ じゃがいも、こめこ ぶだにく、ぎゅうにゅう たまれぎ、にんじん チャグリ、こまつな こしょう、ワイン ファイン できるこし、みずにトマト ア・フィコン、しお、こしょう 32.3g 26.2 オレンジ ブレンジ オレンジ オレンジ ブレンシ カンシー オレンシ ファイン さまあぶら、こめ わかめ、しらす きくらげ こしょう 33.2g 28.9g 2.0g (保護者の方も同し給食を食べていらっしゃい)ます。和かめのふりかけ こまあぶら ごまるぶら うずらのたまご えだまめ こしょうゆ す			オレンジ			オレンジ			70,700.7100.690
3 火       メルルーサのフライ あぶら、バンこ メルルーサ バセリ にお、こしょう、ソース さんしょくやさいの ドレッシングあえ おぶら、さとう だいこん、こまつな にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ			コッペパン	パン	スキムミルク				【セルフサンド】
本			メルルーサのフライ	あぶら、パンこ	メルルーサ	パセリ	しお、こしょう、ソース		白身魚のフライを作
ABCマカロニスープ でかのにもの ウインナー たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コンソメ、しょうゆ つ。パンがさらにおいしくなりますよ。	3	火	さんしょくやさいの	あぶら、さとう			しお、こしょう		ー緒に自分でパンには さんで食べてみましょ う。パンがさらにおい しくなりますよ。 【チキンライス】 ケチャップ味鶏肉のご飯 は、日本で作られたもので す。ほかの国は鶏肉をゆ で、そのスープでごはんを
4 ** ** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *					ウインナー				
4 水 さけのハーブやき あぶら さけ パセリ ナッメタ、しお、こしょう だけのハーブやき あぶら さけ パセリ ナッメタ、しお、こしょう だまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな デキンブィヨン、しお こはか だいずちょうみりょう こしょう、ワイン さばのカレーあげ さとう さば しょうが だにくとゴロゴロ やさいのにもの ごまあぶら ごがたにく うずらのたまご えだまめ しょうゆ さいのにもの こむぎこ、バター だまご だいず えだまめ しょうゆ、す もいのにもの こむぎこ、バター だまご だいず まんしょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す せいりついまっ こむぎこ、バター だまご だいず にいぶどう しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す もいのにもの こむぎこ、バター だまご だいず にいぶどう しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す しょうしん まんしん ことう できるこく バター だまご だいず にいぶどう しょうゆ、す しょうり、す もいしました。			バナナ・オレンジセレクト			バナナ、オレンジ			
4 水 ポテトスープ じゃがいも、こめこ ぶたにく、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな だしょう、ワイン ファンジ オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ アウタ かかめのふりかけ こまあぶら、こめ わかめ、しらす きくらげ こしょう 33.2g 28.9g 28.9g 2.0g で、この献立 ファンド では、カかめのふりかけ さとう さば しょうが だしパック、しょうゆしお、わぶうだし ぶたにく とゴロゴロ さとう ごまあぶら ごまあぶら うずらのたまご えだまめ こむぎこ、バター だまご だいま ほしぶどう しょうゆ、す しょうゆ、す こむぎこ、バター だまご だいま ほしぶどう しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す こむきこ、バター だまご だいま ほしぶどう しょうゆ、す もましました。					とりにく、だいず			32.3g 26.2	
ポテトスープ じゃがいも、こめこ ぶたにく、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ アクタ にきるがら、こめ わかめ、しらす きくらげ こしょう かかめのふりかけ さとう さば しょうが だいがったいらっしゃいます。和 食の献立ですが、1年生が 次 たにくとゴロゴロ なさいのにもの ごまあぶら ぶたにく うずらのたまご えだまめ こむぎこ、バター だまご だいず ほしぶどう しょうゆ、す しょうゆ、す こむぎこ、バター だまご だいず ほしぶどう しょうゆ、す しょうゆ、す こむぎこ、バター だまご だいず ほしぶどう しょうゆ、す にんじん。しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す にんじん。しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す にんじん。 しょうゆ、す しょうゆ、す にんじん。 しょうゆ、す にんだん にんじん。 しょうゆ、す にんじん。 しょうゆ にんじん にんじん。 しょうゆ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	$   _{\lambda}  $	水	さけのハーブやき	あぶら	さけ	パセリ	ナツメグ、しお、こしょう		
すけいないます。     ごはん     だいずちょうみりょう こしょう     709 k cal 33.2g       おかめのふりかけ こまあぶら、こめ わかめ、しらす きくらげ こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう さばのカレーあげ さとう さば しょうが だしパック、しょうゆしお、わふうだし これ、わふうだし これ、わふうだし これ、わふうだし これ、わふうだし これの献立ですが、1年生が楽しみにしていた北貝クッキーも出しました。       ずたかいないます。 こむぎこ、バター ままご まいま ほしません。     こむぎこ、バター ままご まいま ほしません。	-		ポテトスープ	じゃがいも、こめこ					
1     たけのかめのふりかけ にまあぶら、ごめ わかめ、しらす きくらげ こしょう 33.2g さばのカレーあげ さとう さば しょうが だしパック、しょうゆしお、わふうだし 28.9g 2.0g でですが、1年生がいたにくとゴロゴロ さとう ごまあぶら ごぼう、にんじん、しいたけやさいのにもの ごまあぶら うずらのたまご えだまめ しょうゆ、す しょうゆ。す しょうゆ。		_ [	オレンジ			オレンジ			
1     たけのかめのふりかけ にまあぶら、ごめ わかめ、しらす きくらげ こしょう 33.2g さばのカレーあげ さとう さば しょうが だしパック、しょうゆしお、わふうだし 28.9g 2.0g でですが、1年生がいたにくとゴロゴロ さとう ごまあぶら ごぼう、にんじん、しいたけやさいのにもの ごまあぶら うずらのたまご えだまめ しょうゆ、す しょうゆ。す しょうゆ。			ごはん	ごはん			だいずちょうみりょう	33.2g 28.9g 2.0g	【和食の献立】
大  さばのカレーあげ さとう さば しょうが だしパック、しょうゆ しお、わふうだし 28.9g (保護者の方も同じ給食を食べていらっしゃいます。和食の献立ですが、1年生が、ぶたにくとゴロゴロ さとう ぶたにく うずらのたまご えだまめ こむきこ、バター だまご だいず ほしぶどう しょうゆ、す しょうゆ、す				ごまあぶら、ごめ	わかめ、しらす	きくらげ			今日は試食会で1年生の 保護者の方も同じ給食を食 べていらっしゃいます。和 食の献立ですが、1年生が 楽しみにしていた北貝クッ
がたにくとゴロゴロ さとう ぶたにく ごぼう、にんじん、しいたけ やさいのにもの ごまあぶら うずらのたまご えだまめ しょうゆ、す しょうゆ、す しょうゆ、す	_		-	さとう	さば	しょうが			
	5								
			きたかいクッキー		だまご、だいず	ほしぶどう	しょうゆ、す		

			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	4.540.5	エネルギー (Kcal)	
		献立名	主にからだの熱 や力になるもの	主にからだの血や 肉や骨になるもの	主にからだの調子を ととのえるもの	調味料 そのほか	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	献立メモ 行事など
6		ごはん	こめ、ごま			しお	630 k cal	【ズッキー二】
		ひじきふりかけ	さとう、ごま	ひじき、かつおぶし		しょうゆ、さけ	23.0g	きゅうりの親戚では なくて、カボチャの仲
	金	ハンバーグ きのこソースかけ	こむぎこ、あぶら さとう、でんぷん	ぶたにく だいず	しいたけ、えのきだけ エリンギ	しょうゆ、みりん	19.6g 1.8g	間です。夏野菜です。 体の中に塩分がたまり
		ニのカレーいため	じゃがいも、さとう オリーブオイル	とりにく	ズッキーニ、たまねぎ にんじん、エリンギ	カレーこ、しょうゆ、しお みりん、さけ、こしょう		すぎないように調整し ます。
		なし			なし			
		ごはん	こめ				641 k cal	【中華料理の献立】
		しゅうまい	こむぎこ、あぶら さとう、でんぷん	ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、にら	しお、しょうゆ	27.7g 22.7g 2.0g	シュウマイ、マー ボー豆腐は、中華料理 の中で手軽に食べるこ とができる「点心(て んしん)」と種類の料 理です。ごはんと一緒 にいただきましょう。
9	月	マーボーとうふ	さとう、ごまあぶら でんぷん	ぶたにく、とうふ	しいたけ、たけのこ	みそ、トウバンジャン みりん、しょうゆ		
		キャベツのちゅうか ごまあえ	ごま、さとう ごまあぶら		キャベツ、にんじん、こまつなだいすもやし、しめじ、ねぎにんにく、しょうが	しょうゆ ちゅうかだし		
		なし			なし			
		ごましおごはん	こめ、ごま			しお	604 k cal	【かつお】
40	, ,	かつおのカレーたつたあげ	でんぷん、あぶら	かつお	しょうが	カレーこ、しょうゆ、さけ	30.8g	かつおは鉄分を多く含みます。血液の中の鉄は、体
10	火	しょうがけんちんじる	さといも、 こんにゃく	とりにく、なまあげ	だいこん、こまつな、ねぎ にんじん、しょうが	だしパック しょうゆ	17.2g 1.6g	ます。血液の中の鉄は、体 のすみずみに酸素を運ぶの で、成長期のみなさんは特
		オレンジ			オレンジ			に必要な栄養です。
		ごはん	こめ				607kcal	【ちくぜんに】
		こまつなのふりかけ	さとう、あぶら、ごま	しらす	こまつな	しょうゆ	31.5g	福岡県の煮物で多く の食材を集め煮込んだ
11	水	ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが	しょうゆ、さけ	19.7g 1.8g	郷土料理です。土の中にできる根菜類を煮込
		ちくぜんに	こんにゃく、さとう	なまあげ、とりにく うずらのたまご	たけのこ、だいこん にんじん、しいたけ	しょうゆ、さけ		みます。
		バナナ・オレンジセレクト	<b></b>		バナナ、オレンジ		660 k aal	
		あげパンセレクト (きなこ、ココア)	さとう、あぶら パン	きなこ		ココア	660 k cal 26.6g 27.3g 2.5g	【揚げパン】 みなさんがよく食べてくれるパン料理です。油のとりすぎは健康によくないので、高い温度の油で揚げて、きなこやココアを付けました。 【共通する食べ物は?】
12	木	わかめうどん	うどん	わかめ、とりにく かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ	だしパック、わふうだし しょうゆ、みりん		
		こまつなとこんにゃく のあえもの	こんにゃく、さとうごま、あぶら		こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、す ちゅうかだし		
		いりこアーモンド ごはん	アーモンド、ごま さとう、さつまいも こめ	にぼし		しょうゆ、みりん		
			あぶら、さとう	 ぶたにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、もやし	ちゅうかだし、こしょう	637 k cal 23.2g 16.7g 2.3g	今日の献立には、大
13	金	ちゅうかうまに トック入りわかめ	でんぷん	うずらのたまご	キャベツ、いんげん はくさい、にんじん	オイスターソース、しょうゆ しょうゆ、		豆製品が含まれていま す。生揚げ、とうふ、
		スープ	ごま、トック	わかめ、とうふ	ねぎ	チキンズープ		きなこ、いろいろな大豆製品があります。
		あべかわいも	さつまいも、さとう	きなこ				
		さといもごはん	さといも、もちごめ アルファーかまい さとう、あぶら	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しいたけ	さけ、しょうゆ わふうだし	654 k cal 29.7g 20.6g 2.1g	【十五夜(お月見)」 お月見は、大昔、テレビも携帯電話もない時代、夜空の美しい月をみんなでながめ、季節の農作物や団子をお供えして仲良く食べたそうです。
17	火	いわしのぱんこやき	パンこ、あぶら こむぎこ	いわし	たまねぎ、パセリ			
		やさいたっぷりじる	さつまいも	とりにく	かぼちゃ、ごぼう、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ	だしパック みそ		
		ごまきなこもち		きなこ				
		ごはん	こめ				704 k cal 26.9g 25.3g	【こあじ】
18	*	ちゅうかあんかけ	あぶら、でんぷん	ぶたにく、かまぼこ うずらのたまご	たまねぎ、にんじん、はくさい さやいんげん、きくらげ にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ ちゅうかだし、しお こしょう		小さめの鰺は、骨が それほどかたくないた め、2度油で揚げると丸 ごと食べることができ ます。よく噛みましょ う。 【ごぼう】 土の中で育つ野菜で 食物繊維、カリウウキン どを含みます。チキンごぼうはん とを含みます。 チャンごはく とっことが で食いで食いででまた。
	小	こあじのあおのりあげ	でんぷん、あぶら	こあじ、あおのり				
		とうふとわかめの スープ	でんぷん	とうふ、ベーコン わかめ	たまねぎ、キャベツ	チキンブイヨン、しお しょうゆ、こしょう		
$\vdash$	$\vdash$	はなみかん ごはん	こめ		みかん			
19	木	チキンチキンごぼう	こめ あぶら、でんぷん さとう、ごま	とりにく	ごぼう、しょうが	しょうゆ、みりんさけ		
		ブロッコリーの ごまマリネ	さとう、あぶら、ごま	ひじき	ブロッコリー、キャベツ にんじん	しょうゆ、す、しおこしょう		
		リヨネーズポテト	じゃがいも、バター	ベーコン	たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ	しょうゆ		
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう				

			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう	エネルギー (Kcal)	
		献立名	主にからだの熱 や力になるもの	主にからだの血や 肉や骨になるもの		まょうみりょう 調味料 そのほか	たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	献立メモ 行事など
		ツナコーントースト	パン	スキムミルク ツナフレーク	とうもろこし、パセリ	だいずちょうみりょう こしょう	703 k cal 25.1g	【元気になる作戦①】 1日の始まりは朝ごは んから。給食や昼食ま で元気で「にこにこ」 がんばれるように朝ご 飯を食べましょう!
20	木	しらたまぞうに	もち	とりにく、かまぼこ あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな	だしパック、しょうゆ しお、わふうだし	28.9g 2.9g	
		ひじきとえだまめのマリネ	さとう、あぶら	ひじき	えだまめ、にんじん	しょうゆ、す	]	
		ふかしいも	さつまいも					
		ごはん	こめ				659 k cal	【元気になる作戦(2)】 早ね、早おきしま しょう。早おきをすれ ば、朝のしたくもよゆ うを持ってできて、朝 ごはんを食べる時間も できます。
		はるまき	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、きくらげ	しょうゆ、しお、さけ	23.9g	
24	木	チンジャオロースー	さとう、あぶら でんぷん	ぶたにく	たけのこ、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん さけ、トウバンジャン	21.6g 2.1g	
		はるさめスープ	はるさめ、ごま ごまあぶら	ぶたにく うずらのたまご	はくさい、にんじん、もやし こまつな、たけのこ、ねぎ、	ガラスープ、しょうゆ しお、さけ		
		ごはん	こめ				645 k cal	【元気になる作戦③】
		やきのり	さとう	のり			33.6g	いろいろな美味しい 料理がありますが、 「まごはやさしい」食 品を加えて食べると体 調がよくなりますよ。
		いかのしょうがやき		いか	しょうが	しょうゆ、さけ	20.1g	
25	木	じゃがいものうまに	じゃがいも、さとう こんにゃく	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ えだまめ、たけのこ	しょうゆ <b>、</b> だしパック	2.1g	
		だいずといりこの あげに	さつまいも、でんぷん ごま、さとう、あぶら	にぼし、だいず		しょうゆ、みりん		
		コッペパン	パン	スキムミルク			618 k cal 27.6g 24.5g 2.6g	【元気になる作戦④】
		ウインナー		ウインナー		ケチャップ		無理はしなくてよいですが、じょじょにたくさんの食べ物を食べると、 多くの栄養をとることができるようになりますよ。
26	木	ポトフ	じゃがいも、	ベーコン、	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、パセリ	しお、こしょう、コンソメ ワイン、しょうゆ		
		やさいの ドレッシングあえ	オリーブオイル さとう	わかめ	キャベツ、えのきだけ にんじん、レモンかじゅう	しお、こしょう しょうゆ		
		バナナ・みかんセレクト			バナナ、オレンジ			
		ごはん	こめ				662 k cal 28.6g 25.9g 2.2g	【さんまの塩焼き】 今日は千葉県の銚子漁港でたくさん水揚げされるさんまを味わい、同時に食べ方も身に着けましょう。給食の時間に動画を見てくださいね。
		ツナそぼろふりかけ	さとう、ごま	ツナ	にんじん、えだまめ	しょうゆ、さけ みりん		
27	金	さんまのしおやき		さんま		しお		
		さつま汁	さつまいも、さといも	ぶたにく、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ	みそ		
		はなみかん			みかん			
		ごはん	こめ				632 k cal 31.6g 19.7g 2.1g	【元気になる作戦⑤】 ーロずつよく噛んで 食べましょう。食べ物 が消化されやすく、料 理のおいしさも、よく わかります。食べやす い食べ物も意識してか みましょう。
	月	にんじんたっぷり ビビンバ	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんじん、しょうが、もやし こまつな、にんにく	トウバンジャン、さけ みりん、しょうゆ		
30		たまごスープ	でんぷん	とうふ、たまご	はくさい、にんじん しいたけ、えのきだけ	しょうゆ、さけ、しお チキンブイヨン		
		ポテトのチーズやき	じゃがいも	チーズ	たまねぎ、パセリ	こしょう		
		はなみかん						

物資の都合により、献立や食品を変更することがあります。よろしくお願いします。

## **給食で使用した主な食材の産地** (7月1日~7月11日)

$\overline{}$				-	
食品名	産地	食品名	産地		産地
米•牛乳	千葉県	だいこん	千葉県	ピーマン	茨城県
鶏肉	千葉県・岩手県	にんじん	千葉県	ながねぎ	青森県・茨城県
豚肉	千葉県・秋田県	たまねぎ	千葉県	ごぼう	熊本県
じゃがいも	千葉県	キャベツ	群馬県	もやし	栃木県
さといも	埼玉県	はくさい	茨城県	パセリ	千葉県
さつまいも	千葉県・茨城県	こまつな	千葉県	しめじ	長野県
パン	北海道・埼玉県・	茨城県・群馬	メロン・すいか	千葉県	

「まごはやさしい」+「こ」
しょくひん せっきょうくてき た
の食品を積極的に食べると
げんき せいかつ せいちょう
『元気に生活できる、成長
い
できる』と言われています。

