

★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。

| 日付 | 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               | ちようみりよう調味料<br>そのほか                    | エネルギー（Kcal）<br>たんぱく質（g）<br>脂肪（g）<br>塩分（g） | 献立メモ<br>行事など                                                                                               |
|----|-----|-----------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 主にからの熱<br>や力になるもの     | 主にからの血や<br>肉や骨になるもの         | 主にからの調子を<br>ととのえるもの     |                                       |                                           |                                                                                                            |
| 27 | 火   | ごはん                   | こめ                          |                         |                                       | 669 kcal                                  | 【なつやさい】<br>今日から給食が始<br>まります。クラスの<br>みんなと仲良くいた<br>だきましょう。そし<br>ていろいろな食べ物<br>から多くの栄養をい<br>ただき、元気になり<br>ましょう。 |
|    |     | なつやさいカレー              | じゃがいも<br>こめこ、あぶら            | ぶたにく                    | たまねぎ、にんじん<br>さやいんげん、なす<br>とうもろこし、にんにく | 25.2g<br>21.2g<br>2.0g                    |                                                                                                            |
|    |     | こまつなとひじき<br>のあえもの     | さとう<br>ごま、あぶら               | ひじき                     | こまつな、にんじん、もやし                         |                                           |                                                                                                            |
|    |     | だいずといりこの<br>しゃりしゃり    | でんぷん、ごま                     | にぼし、だいず                 |                                       |                                           |                                                                                                            |
|    |     | ヨーグルト                 | さとう                         | ヨーグルト                   |                                       |                                           |                                                                                                            |
| 28 | 水   | ごはん                   | こめ、ごま                       |                         | しお                                    | 617 kcal                                  | 【ゴーヤ】<br>苦味の成分は、胃<br>腸や肝臓の働きをよ<br>くするので、疲れや<br>夏バテの回復に効果<br>があります。                                         |
|    |     | 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                                   | 29.3g                                     |                                                                                                            |
|    |     | さばのピリからやき             |                             | さば                      | しょうが                                  | 21.2g<br>1.8g                             |                                                                                                            |
|    |     | とうがんとかぼちゃの<br>みそしる    |                             | とりにく、とうふ<br>あぶらあげ       | かぼちゃ、とうがん、にんじん<br>えのきだけ、ながねぎ          |                                           |                                                                                                            |
|    |     | ぶどう                   |                             |                         | ぶどう                                   |                                           |                                                                                                            |
| 29 | 木   | しょくパン                 | パン                          | スキムミルク                  |                                       | 695 kcal                                  | 【じゃがいも】<br>じゃがいもは千葉<br>県では6月頃に収穫<br>できます。熱に強い<br>ビタミンCがたくさん<br>含まれています。                                    |
|    |     | いちごジャム、マーガリン          | さとう、マーガリン                   |                         | いちご                                   | 25.8g                                     |                                                                                                            |
|    |     | とりにくの<br>トマトソースかけ     | あぶら                         | とりにく                    | たまねぎ、マッシュルーム                          | 30.0g<br>2.8g                             |                                                                                                            |
|    |     | じゃがピーぶたばら             | じゃがいも、あぶら<br>マカロニ           | ぶたにく                    | たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、パプリカ                |                                           |                                                                                                            |
|    |     | やさいのごまドレッ<br>シングあえ    | ごま、さとう<br>あぶら               | わかめ                     | キャベツ、にんじん<br>もやし                      |                                           |                                                                                                            |
| 30 | 金   | ごもくごはん                | アルファーかまい<br>もちごめ、あぶら<br>さとう | とりにく、あぶらあげ              | にんじん、しいたけ<br>きりぼしだいこん<br>きぬさやえんどう     | 689 kcal<br>34.9g                         | 【たきこみごはん】<br>ご飯を炊くときに、<br>だしや具をいっしょに<br>加えて作ります。ごは<br>んにも味がしみ込み、<br>白いご飯とは別のおい<br>しさがあります。                 |
|    |     | さけのしっとり<br>パンこやき      | パンこ、                        | さけ                      | パセリ、パプリカ                              | 24.6g<br>2.3g                             |                                                                                                            |
|    |     | にくじゃが                 | じゃがいも、さとう<br>しらたき、でんぷん      | ぶたにく、なまあげ<br>うずらのたまご    | たまねぎ、にんじん<br>さやいんげん                   |                                           |                                                                                                            |
|    |     | なし                    |                             |                         | なし                                    |                                           |                                                                                                            |
| 2  | 月   | ごはん                   | ごはん                         |                         |                                       | 604 kcal                                  | 【ししゃもを食べると】<br>ししゃも食べて、頭<br>がよくなるのはDH<br>A、足が速くなるのは<br>カルシウムのおかげで<br>す。まるごと食べると<br>元気いっぱいです。               |
|    |     | にんじんそぼろ               | 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                        | 25.2g                                     |                                                                                                            |
|    |     | ししゃものいそべあげ            | あぶら、こむぎこ                    | ししゃも、あおのり               |                                       | 20.1g<br>1.7g                             |                                                                                                            |
|    |     | ブロッコリーの<br>ちゅうかいため    | でんぷん、あぶら                    | とりにく、なまあげ               | ブロッコリー、たまねぎ<br>キャベツ、にんじん、しめじ          |                                           |                                                                                                            |
|    |     | オレンジ                  |                             |                         | オレンジ                                  |                                           |                                                                                                            |
| 3  | 火   | コッペパン                 | パン                          | スキムミルク                  |                                       | 672 kcal                                  | 【セルフサンド】<br>白身魚のフライを作<br>りました。あえものと<br>一緒に自分でパンには<br>さんで食べてみましょ<br>う。パンがさらにおい<br>しくなりますよ。                  |
|    |     | メルルーサのフライ             | あぶら、パンこ                     | メルルーサ                   | パセリ                                   | 36.4g                                     |                                                                                                            |
|    |     | さんしょくやさいの<br>ドレッシングあえ | あぶら、さとう                     |                         | だいこん、こまつな<br>にんじん                     | 24.9<br>2.8g                              |                                                                                                            |
|    |     | ABCマカロニスープ            | マカロニ<br>じゃがいも               | ウインナー                   | たまねぎ、にんじん<br>パセリ、キャベツ                 |                                           |                                                                                                            |
|    |     | バナナ・オレンジセレクト          |                             |                         | バナナ、オレンジ                              |                                           |                                                                                                            |
| 4  | 水   | チキンライス                | アルファーかまい<br>もちごめ、あぶら        | とりにく、だいず                | たまねぎ、にんじん、グリピース、しめじ<br>とうもろこし、みずくにトマト | 689 kcal<br>32.3g                         | 【チキンライス】<br>ケチャップ味鶏肉のご飯<br>は、日本で作られたもので<br>す。ほかの国は鶏肉をゆ<br>で、そのスープでごはんを<br>たきこみます。                          |
|    |     | さけのハーブやき              | あぶら                         | さけ                      | パセリ                                   | 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<br>しろいんげんまめ | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、こまつな                | 2.7g                                      |                                                                                                            |
|    |     | オレンジ                  |                             |                         | オレンジ                                  |                                           |                                                                                                            |
| 5  | 木   | ごはん                   | ごはん                         |                         | だいずちようみりよう<br>こしょう                    | 709 kcal                                  | 【和食の献立】<br>今日は試食会で1年生の<br>保護者の方も同じ給食を食<br>べていらっやいます。和<br>食の献立ですが、1年生が<br>楽しみにしていた北貝クッ<br>キーも出しました。         |
|    |     | わかめのふりかけ              | ごまあぶら、ごめ                    | わかめ、しらす                 | きくらげ                                  | 33.2g                                     |                                                                                                            |
|    |     | さばのカレーあげ              | さとう                         | さば                      | しょうが                                  | 28.9g<br>2.0g                             |                                                                                                            |
|    |     | ぶたにくとゴロゴロ<br>やさいのにももの | さとう<br>ごまあぶら                | ぶたにく<br>うずらのたまご         | ごぼう、にんじん、しいたけ<br>えだまめ                 |                                           |                                                                                                            |
|    |     | きたかいクッキー              | こむぎこ、バター<br>さとう             | だまご、だいず                 | ほしぶどう                                 |                                           |                                                                                                            |

|    |   | 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                                    | 調味料<br>そのほか                  | エネルギー（Kcal）<br>たんぱく質（g）<br>脂肪（g）<br>塩分（g） | 献立メモ<br>行事など                                                                                            |
|----|---|------------------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                        | 主にからだの熱<br>や力になるもの                | 主にからだの血や<br>肉や骨になるもの | 主にからだの調子を<br>ととのえるもの                         |                              |                                           |                                                                                                         |
| 6  | 金 | ごはん                    | こめ、ごま                             |                      |                                              | しお                           | 630 kcal                                  | 【ズッキーニ】<br>きゅうりの親戚では<br>なくて、カボチャの仲<br>間です。夏野菜です。<br>体の中に塩分がたまり<br>すぎないように調整し<br>ます。                     |
|    |   | 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                                     |                                                                                                         |
|    |   | ハンバーグ<br>きのこソースかけ      | こむぎこ、あぶら<br>さとう、でんぷん              | ぶたにく<br>だいず          | しいたけ、えのきだけ<br>エリンギ                           | しょうゆ、みりん                     | 19.6g<br>1.8g                             |                                                                                                         |
|    |   | じゃがいもとズッキー<br>ニのカレーいため | じゃがいも、さとう<br>オリーブオイル              | とりにく                 | ズッキーニ、たまねぎ<br>にんじん、エリンギ                      | カレーこ、しょうゆ、しお<br>みりん、さけ、こしょう  |                                           |                                                                                                         |
|    |   | なし                     |                                   |                      | なし                                           |                              |                                           |                                                                                                         |
| 9  | 月 | ごはん                    | こめ                                |                      |                                              |                              | 641 kcal                                  | 【中華料理の献立】<br>シュウマイ、マー<br>ボー豆腐は、中華料理<br>の中で手軽に食べるこ<br>とができる「点心（て<br>んしん）」と種類の料<br>理です。ごはんと一緒に<br>いただきます。 |
|    |   | しゅうまい                  | こむぎこ、あぶら<br>さとう、でんぷん              | ぶたにく                 | たまねぎ、にんにく、しょうが                               | しお、しょうゆ                      | 27.7g                                     |                                                                                                         |
|    |   | マーボーとうふ                | さとう、ごまあぶら<br>でんぷん                 | ぶたにく、とうふ             | たまねぎ、にんじん、にら<br>しいたけ、だけのこ                    | みそ、トウバンジャン<br>みりん、しょうゆ       | 22.7g<br>2.0g                             |                                                                                                         |
|    |   | キャベツのちゅうか<br>ごまあえ      | ごま、さとう<br>ごまあぶら                   |                      | キャベツ、にんじん、こまつな<br>だいずもやし、しめじ、ねぎ<br>にんにく、しょうが | しょうゆ<br>ちゅうかだし               |                                           |                                                                                                         |
|    |   | なし                     |                                   |                      | なし                                           |                              |                                           |                                                                                                         |
| 10 | 火 | ごましおごはん                | こめ、ごま                             |                      |                                              | しお                           | 604 kcal                                  | 【かつお】<br><br>かつおは鉄分を多く含み<br>ます。血液の中の鉄は、体<br>のすみずみに酸素を運ぶの<br>で、成長期のみなさんは特<br>に必要な栄養です。                   |
|    |   | 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                                     |                                                                                                         |
|    |   | しょうがけんちんじる             | さといも、<br>こんにゃく                    | とりにく、なまあげ            | だいこん、こまつな、ねぎ<br>にんじん、しょうが                    | だしパック<br>しょうゆ                | 17.2g<br>1.6g                             |                                                                                                         |
|    |   | オレンジ                   |                                   |                      | オレンジ                                         |                              |                                           |                                                                                                         |
| 11 | 水 | ごはん                    | こめ                                |                      |                                              |                              | 607kcal                                   | 【ちくぜんに】<br>福岡県の煮物で多く<br>の食材を集め煮込んだ<br>郷土料理です。土の中<br>にできる根菜類を煮込<br>みます。                                  |
|    |   | 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                                     |                                                                                                         |
|    |   | 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<br>1.8g                             |                                                                                                         |
|    |   | ちくぜんに                  | こんにゃく、さとう                         | なまあげ、とりにく<br>うずらのたまご | だけのこ、だいこん<br>にんじん、しいたけ                       | しょうゆ、さけ                      |                                           |                                                                                                         |
|    |   | バナナ・オレンジセレクト           |                                   |                      | バナナ、オレンジ                                     |                              |                                           |                                                                                                         |
| 12 | 木 | あげパンセレクト<br>（きなこ、ココア）  | さとう、あぶら<br>パン                     | きなこ                  |                                              | ココア                          | 660 kcal<br>26.6g                         | 【揚げパン】<br><br>みなさんがよく食べ<br>てくれるパン料理で<br>す。油のとりすぎは健康<br>によくないので、高<br>い温度の油で揚げて、<br>きなこやココアを付け<br>ました。    |
|    |   | わかめうどん                 | うどん                               | わかめ、とりにく<br>かまぼこ     | たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>しいたけ                         | だしパック、わふうだし<br>しょうゆ、みりん      | 27.3g<br>2.5g                             |                                                                                                         |
|    |   | こまつなとこんにゃく<br>のあえもの    | こんにゃく、さとう<br>ごま、あぶら               |                      | こまつな、にんじん、もやし                                | しょうゆ、す<br>ちゅうかだし             |                                           |                                                                                                         |
|    |   | いりこアーモンド               | アーモンド、ごま<br>さとう、さつまいも             | にぼし                  |                                              | しょうゆ、みりん                     |                                           |                                                                                                         |
| 13 | 金 | ごはん                    | こめ                                |                      |                                              |                              | 637 kcal                                  | 【共通する食べ物？】<br>今日の献立には、大<br>豆製品が含まれていま<br>す。生揚げ、とうふ、<br>きなこ、いろいろな大<br>豆製品があります。                          |
|    |   | ちゅうかうまに                | あぶら、さとう<br>でんぷん                   | ぶたにく、なまあげ<br>うずらのたまご | たまねぎ、にんじん、もやし<br>キャベツ、いんげん                   | ちゅうかだし、こしょう<br>オイスターソース、しょうゆ | 23.2g<br>16.7g                            |                                                                                                         |
|    |   | トック入りわかめ<br>スープ        | さとう、ごまあぶら<br>ごま、トック               | わかめ、とうふ              | はくさい、にんじん<br>ねぎ                              | しょうゆ、<br>チキンスープ              | 2.3g                                      |                                                                                                         |
|    |   | あべかわいも                 | さつまいも、さとう                         | きなこ                  |                                              |                              |                                           |                                                                                                         |
| 17 | 火 | さといもごはん                | さといも、もちごめ<br>アルファールかまい<br>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<br>わふうだし             | 654 kcal<br>29.7g                         | 【十五夜（お月見）】<br>お月見は、大昔、テ<br>レビも携帯電話もない<br>時代、夜空の美しい月<br>をみんなでながめ、季<br>節の農作物や団子をお<br>供えて仲良く食べた<br>そうです。   |
|    |   | いわしのばんこやき              | パンこ、あぶら<br>こむぎこ                   | いわし                  | たまねぎ、パセリ                                     | しおこうじ、<br>こしょう、さけ、ワイン        | 20.6g<br>2.1g                             |                                                                                                         |
|    |   | 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<br>にんじん、ねぎ、しいたけ                | だしパック<br>みそ                  |                                           |                                                                                                         |
|    |   | ごまきなもち                 | さとう、ごま、もち                         | きなこ                  |                                              |                              |                                           |                                                                                                         |
| 18 | 木 | ごはん                    | こめ                                |                      |                                              |                              | 635 kcal                                  | 【こあじ】<br><br>小さめの鰯は、骨が<br>それほどかたくないた<br>め、2度油で揚げると丸<br>ごと食べることができ<br>ます。よく噛みましょ<br>う。                   |
|    |   | ちゅうかあんかけ               | あぶら、でんぷん                          | ぶたにく、かまぼこ<br>うずらのたまご | たまねぎ、にんじん、はくさい<br>さやいんげん、きくらげ<br>にんにく、しょうが   | しょうゆ、さけ<br>ちゅうかだし、しお<br>こしょう | 29.5g<br>24.1g<br>2.2g                    |                                                                                                         |
|    |   | こあじのあおりのあげ             | でんぷん、あぶら                          | こあじ、あおりの             |                                              |                              |                                           |                                                                                                         |
|    |   | とうふとわかめの<br>スープ        | でんぷん                              | とうふ、ベーコン<br>わかめ      | たまねぎ、キャベツ                                    | チキンフイオン、しお<br>しょうゆ、こしょう      |                                           |                                                                                                         |
|    |   | はなみかん                  |                                   |                      | みかん                                          |                              |                                           |                                                                                                         |
| 19 | 木 | ごはん                    | こめ                                |                      |                                              |                              | 704 kcal                                  | 【ごぼう】<br><br>土の中で育つ野菜で<br>食物繊維、カリウムな<br>どを含みます。チキン<br>チキンごぼうはごはん<br>と一緒によく噛んで食<br>べましょう。                |
|    |   | チキンチキンごぼう              | あぶら、でんぷん<br>さとう、ごま                | とりにく                 | ごぼう、しょうが                                     | しょうゆ、みりん<br>さけ               | 26.9g<br>25.3g                            |                                                                                                         |
|    |   | ブロッコリーの<br>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<br>にんじん                          | しょうゆ、す、しお<br>こしょう            | 1.8g                                      |                                                                                                         |
|    |   | 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<br>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         |                                              |                              |                                           |                                                                                                         |

|    | 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            | ちようみりよう<br>調味料<br>そのほか         | エネルギー (Kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂肪 (g)<br>塩分 (g) | 献立メモ<br>行事など                                                                   |
|----|-----|--------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 主にからだの熱<br>や力になるもの | 主にからだの血や<br>肉や骨になるもの     | 主にからだの調子を<br>ととのえるもの |                                |                                               |                                                                                |
| 20 | 木   | ツナコーントースト          | パン                       | スキムミルク<br>ツナフレーク     | とうもろこし、パセリ                     | だいすちようみりよう<br>こしょう                            | 【元気になる作戦①】<br>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！                |
|    |     | しらたまそうに            | もち                       | とりにく、かまぼこ<br>あぶらあげ   | だいこん、にんじん、ねぎ<br>こまつな           | だしパック、しょうゆ<br>しお、わふうだし                        |                                                                                |
|    |     | 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                    |                      |                                |                                               |                                                                                |
| 24 | 木   | ごはん                | こめ                       |                      |                                |                                               | 【元気になる作戦②】<br>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                                    |                                                                                |
|    |     | チンジャオロースー          | さとう、あぶら<br>でんぷん          | ぶたにく                 | たけのこ、にんじん、ピーマン<br>にんにく、しょうが    | しょうゆ、みりん<br>さけ、トウバンジャン                        |                                                                                |
|    |     | はるさめスープ            | はるさめ、ごま<br>ごまあぶら         | ぶたにく<br>うずらのたまご      | はくさい、にんじん、もやし<br>こまつな、たけのこ、ねぎ、 | ガラスープ、しょうゆ<br>しお、さけ                           |                                                                                |
| 25 | 木   | ごはん                | こめ                       |                      |                                |                                               | 【元気になる作戦③】<br>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。                 |
|    |     | やきのり               | さとう                      | のり                   |                                |                                               |                                                                                |
|    |     | いかのしょうがやき          |                          | いか                   | しょうが                           | しょうゆ、さけ                                       |                                                                                |
|    |     | じゃがいものうまに          | じゃがいも、さとう<br>こんにゃく       | ぶたにく                 | たまねぎ、にんじん、しいたけ<br>えだまめ、たけのこ    | しょうゆ、<br>だしパック                                |                                                                                |
|    |     | だいすといりこの<br>あげに    | さつまいも、でんぷん<br>ごま、さとう、あぶら | にぼし、だいす              |                                | しょうゆ、みりん                                      |                                                                                |
| 26 | 木   | コッペパン              | パン                       | スキムミルク               |                                |                                               | 【元気になる作戦④】<br>無理はしなくてよいですが、じょじょにたくさん食べ物を食べると、多くの栄養をとることができますよ。                 |
|    |     | ウインナー              |                          | ウインナー                |                                | ケチャップ                                         |                                                                                |
|    |     | ポトフ                | じゃがいも、                   | ベーコン、                | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>ブロッコリー、パセリ   | しお、こしょう、コンソメ<br>ワイン、しょうゆ                      |                                                                                |
|    |     | やさいの<br>ドレッシングあえ   | オリーブオイル<br>さとう           | わかめ                  | キャベツ、えのきだけ<br>にんじん、レモンかじゅう     | しお、こしょう<br>しょうゆ                               |                                                                                |
|    |     | バナナ・みかんセレクト        |                          |                      | バナナ、オレンジ                       |                                               |                                                                                |
| 27 | 金   | ごはん                | こめ                       |                      |                                |                                               | 【さんまの塩焼き】<br>今日は千葉県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覚えましょう。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<br>みりん                                |                                                                                |
|    |     | さんまのしおやき           |                          | さんま                  |                                | しお                                            |                                                                                |
|    |     | さつまい               | 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<br>ねぎ            | みそ                                            |                                                                                |
|    |     | はなみかん              |                          |                      | みかん                            |                                               |                                                                                |
| 30 | 月   | ごはん                | こめ                       |                      |                                |                                               | 【元気になる作戦⑤】<br>一口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みましょう。 |
|    |     | にんじんとっぷり<br>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<br>こまつな、にんにく     | トウバンジャン、さけ<br>みりん、しょうゆ                        |                                                                                |
|    |     | たまごスープ             | でんぷん                     | とうふ、たまご              | はくさい、にんじん<br>しいたけ、えのきだけ        | しょうゆ、さけ、しお<br>チキンフイヨン                         |                                                                                |
|    |     | 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。

| 給食で使った主な食材の産地 |                     |      |              |         |         |
|---------------|---------------------|------|--------------|---------|---------|
| 給食で使った主な食材の産地 |                     |      | (7月1日～7月11日) |         |         |
| 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・群馬県・千葉県 |      |              | メロン・すいか | 千葉県     |

「まごはやさしい」+「こ」  
しょくひん　せつきょうくてき　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』とされています。

