



# よていこんだてひょう

※栄養価は中学年量です。

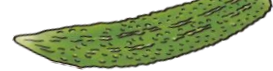
| 日 曜  | 献立名           | 使 用 す る 食 品 名      |            |                        |           |                      |                             | ひとくちメモ                                              | 栄養価                        |
|------|---------------|--------------------|------------|------------------------|-----------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|
|      |               | (黄) おもにエネルギーのもとになる |            | (赤) おもに体をつくるもとになる      |           | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる |                             |                                                     | エネルギー (k cal)              |
|      |               | おもに炭水化物            | おもに脂質      | おもにたんぱく質               | おもに無機質    | おもにカロテン              | おもにビタミンC                    |                                                     | たんぱく質 (g)                  |
|      |               | 穀類・いも類・さとう         | 油脂         | 魚・肉・卵・豆・豆製品            | 牛乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜                | その他の野菜・きのこ・果物               |                                                     | 脂質 (g)                     |
|      |               |                    |            |                        |           |                      |                             |                                                     | 塩分 (g)                     |
| 1 火  | むぎごはん         | こめ・むぎ              |            |                        |           |                      |                             | 7月の給食目標は「夏を元気に過ごすための食生活を考えよう」です。                    | 618<br>24.9<br>18.9<br>2.2 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | やしししゃも        |                    |            |                        | ししゃも      |                      |                             |                                                     |                            |
|      | なまあげのみそに      | さとう・じゃがいも          | さらだあぶら     | とりにく・なまあげ              |           | にんじん・さやいんげん          | しょうが・たまねぎ                   |                                                     |                            |
|      | いそかあえ         |                    |            |                        | のり        | ほうれんそう・にんじん          | はくさい                        |                                                     |                            |
|      | おれんじ          |                    |            |                        |           |                      | おれんじ                        |                                                     |                            |
| 2 水  | むぎごはん         | こめ・むぎ              |            |                        |           |                      |                             | 2年生がとうもろこしの皮むきをします。むきたて、蒸したてのおいしさを味わってくださいね。        | 611<br>26.0<br>17.2<br>1.9 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | ちゅうかふうたまごすーぶ  | とつく・でんぶん           | ごまあぶら      | とりにく・とうふ・たまご           |           | にんじん・こまつな            | たまねぎ・きくらげ・ねぎ                |                                                     |                            |
|      | ちんじやおろーすー     | さとう・でんぶん           | ごまあぶら      | ぶたにく                   |           | あおびーまん・にんじん          | にんにく・しょうが<br>たけのこ・もやし       |                                                     |                            |
|      | おしとうもろこし      |                    |            |                        |           |                      | とうもろこし                      |                                                     |                            |
| 3 木  | てーぶるろーる       | てーぶるろーる            |            |                        |           |                      |                             | トマト、なす、ズッキーニなどの夏野菜を使用したスパゲッティです。旬の野菜を味わいましょう。       | 640<br>23.2<br>20.4<br>2.5 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | なつやさいすばげってぃ   | すばげってぃ・さとう         |            | つな・ペーコン                |           | にんじん・とまと             | たまねぎ・なす<br>ずっきーに・にんにく       |                                                     |                            |
|      | きりぼしだいこんのあえもの | さとう                | しろごま・ごまあぶら |                        |           | にんじん                 | きりぼしだいこん・もやし<br>きゅうり・とうもろこし |                                                     |                            |
|      | ばなな           |                    |            |                        |           |                      | ばなな                         |                                                     |                            |
| 4 金  | むぎごはん         | こめ・むぎ              |            |                        |           |                      |                             | 4のつく日は「姿勢の日」です。姿勢を正して、器を持っていたきましょう。                 | 619<br>24.5<br>24.6<br>1.9 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | さばのしおこうじやき    |                    |            | さば                     |           |                      | しょうが                        |                                                     |                            |
|      | ごもくまめ         | こんにやく・さとう          |            | だいず                    |           | にんじん                 | たけのこ・しいたけ                   |                                                     |                            |
|      | やさいのなむる       | さとう                | ごまあぶら・しろごま |                        |           | こまつな・にんじん            | きゃべつ                        |                                                     |                            |
|      | めろん           |                    |            |                        |           |                      | めろん                         |                                                     |                            |
| 7 月  | いなりちらしごはん     | こめ・げんまい・しらたき・さとう   | しろごま       | とりにく・あぶらあげ             |           | にんじん                 | しめじ・しょうが・えだまめ               | 7月7日は七夕ですね。七夕にちなんで、七夕汁を作ります。七夕の夜は、空を見上げてみましょう。      | 623<br>26.9<br>23.2<br>2.4 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | たなばたじる        | そうめん               |            | とりにく・とうふ<br>なるとまき      |           | にんじん・おくら             | はくさい・ねぎ・しいたけ                |                                                     |                            |
|      | ちくわのいそべあげ     | てんぷらこ              | だいずあぶら     | ちくわ                    | あおのり      |                      |                             |                                                     |                            |
|      | よーぐると         | さとう                |            |                        | よーぐると     |                      |                             |                                                     |                            |
| 8 火  | こっぺばん         | こっぺばん              |            |                        |           |                      |                             | かぼちゃは夏が旬の野菜です。きれいな黄色には、夏を元気にするための栄養がたっぷりです。         | 600<br>23.8<br>21.7<br>2.3 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | かぼちゃのくりーむに    | こむぎこ               | さらだあぶら・ばたー | とりにく・とうにゅう<br>しろいんげんまめ |           | にんじん・かぼちゃ            | たまねぎ・ぐりんぴーす<br>とうもろこし・しめじ   |                                                     |                            |
|      | ひじきのからふるあえ    | さとう                | ごまあぶら      |                        | ひじき       | こまつな・にんじん            | とうもろこし・もやし                  |                                                     |                            |
|      | ばいんあっぶる       |                    |            |                        |           |                      | ばいんあっぶる                     |                                                     |                            |
| 9 水  | むぎごはん         | こめ・むぎ              |            |                        |           |                      |                             | 夏野菜のミニトマトです。2年生のミニトマトも育てきましたね。どんな風に実っているか見てみましょう。   | 604<br>25.2<br>17.3<br>1.8 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | こまつなのふりかけ     | さとう                | しろごま・ごまあぶら | かつおぶし                  | ちりめんじゃこ   | こまつな                 |                             |                                                     |                            |
|      | しおにくじゃが       | じゃがいも・しらたき・さとう     | さらだあぶら     | うずらたまご・ぶたにく            |           | にんじん・さやいんげん          | たまねぎ                        |                                                     |                            |
|      | つなときゃべつのいためもの |                    |            | つな                     |           | にんじん                 | とうもろこし・きゃべつ                 |                                                     |                            |
|      | みにとまと         |                    |            |                        |           | みにとまと                |                             |                                                     |                            |
| 10 木 | むぎごはん         | こめ・むぎ              |            |                        |           |                      |                             | 食べる量が減っていませんか？夏を元気に過ごすためには、しっかりと食べることが大切です。         | 616<br>30.9<br>15.9<br>2.0 |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | あじのあまからに      | さとう                |            | あじ                     |           |                      | ねぎ                          |                                                     |                            |
|      | けんちんじる        | じゃがいも・こんにやく        |            | とりにく・とうふ・あぶらあげ         |           | にんじん・こまつな            | だいこん・ねぎ                     |                                                     |                            |
|      | ちぐさあえ         | はるさめ・さとう           | しろごま       | あぶらあげ                  |           | こまつな・にんじん            | もやし                         |                                                     |                            |
|      | ばなな           |                    |            |                        |           |                      | ばなな                         |                                                     |                            |
| 11 金 | むぎごはん         | こめ・むぎ              |            |                        |           |                      |                             | 千葉市産の大玉すいかを味わいます。千葉市では若葉区大広町、小間子町、緑区平山町を中心に栽培しています。 | 646<br>213<br>17.5<br>1.7  |
|      | ぎゅうにゅう        |                    |            |                        | ぎゅうにゅう    |                      |                             |                                                     |                            |
|      | はんばーぐきのこそーす   | でんぶん・さとう           |            | ぶたにく・とりにく              |           |                      | たまねぎ・えりんぎ<br>しめじ・えのきたけ      |                                                     |                            |
|      | だぶるこふきいも      | じゃがいも・さつまいも        |            |                        |           |                      |                             |                                                     |                            |
|      | きゅうりのまりね      | さとう                | おりーぶあぶら    |                        |           | にんじん                 | きゅうり・きゃべつ                   |                                                     |                            |
|      | すいか           |                    |            |                        |           |                      | すいか                         |                                                     |                            |

|    |   |                    |           |            |                               |             |                                              |                                                             |                            |
|----|---|--------------------|-----------|------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 14 | 月 | むぎごはん              | こめ・むぎ     |            |                               |             |                                              | ハ宝菜の「ハ」の漢字は、「たくさん」の食材を使った」という意味です。いかやえび、野菜のうま味が良い味をだしてくれます。 | 602<br>24.0<br>14.5<br>1.6 |
|    |   | ぎゅうにゅう             |           |            |                               | ぎゅうにゅう      |                                              |                                                             |                            |
|    |   | はっぼうさい             | でんぶん      | さらだあぶら     | ぶたにく・いか<br>えび・うずらたまご          |             | にんじん                                         |                                                             |                            |
|    |   | やきぎょうざ             | こむぎこ      | ごまあぶら      | ぶたにく だいず                      |             | きやべつ・にんにく<br>しょうが・にら・ねぎ                      |                                                             |                            |
|    |   | ふる一つあんにん           | さとう       |            |                               | ぎゅうにゅう・かんてん |                                              |                                                             |                            |
| 15 | 火 | だいずとーすと            | しょくばん・さとう | まーがりん      | だいず                           |             |                                              | 大豆トーストは、乾燥した大豆とマーガリン、砂糖を混ぜたものを食パンにのせて焼きます。                  | 662<br>24.8<br>25.6<br>2.1 |
|    |   | ぎゅうにゅう             |           |            |                               | ぎゅうにゅう      |                                              |                                                             |                            |
|    |   | とうにゅうずーぶ           | じゃがいも・こめこ | さらだあぶら     | とりにく・とうにゅう<br>しろいんげんまめ<br>だいず |             | にんじん<br>たまねぎ・だいこん                            |                                                             |                            |
|    |   | べんねのけちやっぶそてー       | さとう・まかに   | おりーぶあぶら    | ういんなー                         |             | にんじん<br>たまねぎ・しめじ                             |                                                             |                            |
|    |   | おれんじ               |           |            |                               |             | おれんじ                                         |                                                             |                            |
| 16 | 水 | むぎごはん              | こめ・むぎ     |            |                               |             |                                              | ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。独特の歯ごたえを楽しみましょう。           | 601<br>20.9<br>17.9<br>1.5 |
|    |   | ぎゅうにゅう             |           |            |                               | ぎゅうにゅう      |                                              |                                                             |                            |
|    |   | いわしのがーりっくあげ        | でんぶん・こめこ  | だいずあぶら     | いわし                           |             |                                              |                                                             |                            |
|    |   | じゃがいもとずっきーにのかれーいため | じゃがいも・さとう | さらだあぶら     | とりにく                          |             | にんじん<br>ずっきーに・えりんぎ                           |                                                             |                            |
|    |   | きゅうりとわかめのさっぱりあえ    | さとう       | ごまあぶら・しろごま |                               | わかめ         | きゅうり・きやべつ                                    |                                                             |                            |
|    |   | ぶちももゼリー            | さとう       |            |                               |             | もも                                           |                                                             |                            |
| 17 | 木 | むぎごはん              | こめ・むぎ     |            |                               |             |                                              | 夏野菜のゴーヤを入れたカレーを作ります。ゴーヤの苦みはカレーに入れると和らぎます。                   | 602<br>21.3<br>13.9<br>2.0 |
|    |   | ぎゅうにゅう             |           |            |                               | ぎゅうにゅう      |                                              |                                                             |                            |
|    |   | ぶたひきにくとゴーやのかれー     | じゃがいも・こむぎ | さらだあぶら・あぶら | ぶたにく・れんずまめ                    | だしこ         | にんじん・にがうり<br>たまねぎ・せろり<br>とうもろこし・しょうが<br>にんにく |                                                             |                            |
|    |   | もずくあえ              | さとう       | しろごま       |                               | もずく         | こまつな・にんじん<br>きゅうり・もやし・しょうが                   |                                                             |                            |
|    |   | ばなな                |           |            |                               |             | ばなな                                          |                                                             |                            |

## 夏の<sup>なつ</sup>実<sup>み</sup>・アモーレ

夏は、いろとりどりで形もさまざまな美味しい夏野菜が出回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。今月の給食にもゴーヤ、きゅうり、トマト、ズッキーニ、とうもろこし、かぼちゃと夏の野菜がたくさん出ますよ。旬のおいしさを味わいましょう！

### ゴーヤ



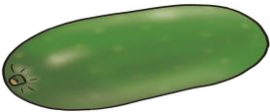
おきなわ<sup>おきなわ</sup>料理<sup>りょうり</sup>でよく使われ<sup>つか</sup>る<sup>にが</sup>苦味<sup>み</sup>が持ち味<sup>もちみ</sup>の野菜<sup>やさい</sup>。ビタミンC<sup>ビタミンC</sup>がたっぷり。

### なす



あぶら<sup>あぶら</sup>油<sup>あぶら</sup>との相性<sup>あひしょう</sup>抜群<sup>ばつぐん</sup>。油<sup>あぶら</sup>で炒めてから、みそ汁<sup>みそじゆ</sup>に入<sup>いれ</sup>れると色落ちせず<sup>いろおちせず</sup>。コクも増す。

### とうがん



なつ<sup>なつ</sup>夏<sup>なつ</sup>に取れるが冬<sup>ふゆ</sup>までもつこと<sup>つこと</sup>から「冬瓜<sup>とうかん</sup>」に。下ゆ<sup>したゆ</sup>でしてから使う。

### ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの仲間<sup>なかつ</sup>。炒めても、揚げても、煮込<sup>にこ</sup>んでもおいしい。

### みょうが



た<sup>た</sup>食べる<sup>た</sup>のは実<sup>み</sup>ではなく、花<sup>はな</sup>のつぼみ<sup>つぼみ</sup>の部分<sup>ぶぶん</sup>。みそ汁<sup>みそじゆ</sup>にちらすとコクも出ます。

### ピーマン



ビタミンC<sup>ビタミンC</sup>がたっぷり。熟<sup>じやく</sup>した赤<sup>あか</sup>ピーマンもあるよ。

### ししとう



なんばん<sup>なんばん</sup>「南蛮<sup>なんばん</sup>」ともよばれ、辛<sup>から</sup>くない甘<sup>あま</sup>とうがらし。ビタ<sup>ビタ</sup>ミンA・C・Eも多い。

### オクラ



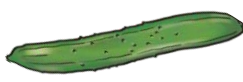
ネバネバ<sup>ねばねば</sup>がおいしい。めめりの成分<sup>せいぶん</sup>は水溶性<sup>すいようせい</sup>の食物繊維<sup>じよくせんい</sup>。

### トマト



たいよう<sup>たいよう</sup>太陽<sup>たいよう</sup>のような赤<sup>あか</sup>い色<sup>いろ</sup>。カロテン<sup>カロテン</sup>やビタミンC<sup>ビタミンC</sup>も多い。

### きゅうり



わか<sup>わか</sup>み<sup>み</sup>た<sup>た</sup>若い実<sup>若い実</sup>を食べる。すいじゆん<sup>すいじゆん</sup>水分<sup>すいぶん</sup>がたっぷり<sup>たら</sup>で、あつ<sup>あつ</sup>暑<sup>なつ</sup>さでほてった体<sup>からだ</sup>をいやしてくれる。

### とうもろこし



わか<sup>わか</sup>み<sup>み</sup>た<sup>た</sup>若い実<sup>若い実</sup>を食べる。とうじつ<sup>とうじつ</sup>糖質<sup>とうしつ</sup>の代謝<sup>たざい</sup>を助けるビタ<sup>ビタ</sup>ミンB群<sup>ぐん</sup>も多い。

### かぼちゃ



じつは夏<sup>なつ</sup>が旬<sup>しゆん</sup>。ビタミンA・C・Eの三拍子<sup>さんぱくし</sup>がそろったスーパ<sup>すーぱ</sup>ー野菜<sup>やさい</sup>。



みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をとのえて、病気に負けない体をつくれます。毎日の食事に取り入れ、暑い夏も元気にすごしましょう！

### 《給食で使用した主な材料の産地》

| 種 類    | 産 地             | 種 類  | 産 地         | 種 類    | 産 地     | 種 類   | 産 地          |
|--------|-----------------|------|-------------|--------|---------|-------|--------------|
| 米      | 千葉県             | 鶏肉   | 岩手県         | たまねぎ   | 千葉県 栃木県 | じゃがいも | 千葉県 鹿児島県 長崎県 |
| パン（小麦） | 北海道 千葉県 茨城県 群馬県 | 豚肉   | 岩手県 青森県     | にんじん   | 千葉市 千葉県 | ミニトマト | 千葉県          |
| 牛乳     | 千葉県             | きやべつ | 千葉県 愛知県 群馬県 | アスパラガス | 福島県     | さくらんぼ | 山形県          |
| いわし    | 千葉県             | 長ねぎ  | 茨城県 熊本県     | こまつな   | 千葉市 千葉県 | メロン   | 千葉県          |