

日曜日	~今月の旬~ 【魚】さんま さば 【緑黄色野菜】かぼちゃ トマト 【淡色野菜】きのこ はくさい レタス なす 【芋】さといも 【果物】なし ぶどう	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる					
		1ぐん にく、さかな たまご まめるい	2ぐん ぎゆうにゆう ござかな かいそう	3ぐん りよくおうしよく やさい	4ぐん そなたの やさしい、くだもの	5ぐん こくるい いもるい さとう	6ぐん ゆるい				
1月	すくなめごはん ぎゆうにゆう きりほしだいごんに うめおかかあえ すいとんじる きゅうきゅうカレー ししよく	竹輪 油揚げ かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん	切干しだいごん キャベツ きゅうり もやし 梅 ししいたけ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 しらたき 上白糖 中力粉 さといも 救給カレー	ひまわり油	567	23.0	12.7	2.6
2火	わかめごはん ぎゆうにゆう あおのりじゃがまめ ほうれんそうとささみのゴマあえ あつあげとたまねぎのみぞしる れいとうみかん	だいず 鶏肉 厚揚げ	わかめごはんの素 牛乳 あおのり	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ みかん	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま	634	24.4	19.5	2.3
3水	ごはん ぎゆうにゆう マーボーナス こまつなのナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	赤ピーマン こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	564	24.8	16.5	2.9
4木	ごはん ぎゆうにゆう ガパオライスのぐ キャベツレモンあえ レタスとトマトのたまごスープ	鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ レモン果汁 レタス	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	ひまわり油	546	23.1	16.9	2.0
5金	コッペパン ぎゆうにゆう フィレ・ド・ベルシュ ウルスト・ケーゼ・サラダ グラウピュンデンの おおむぎスープ キャロットケーキ	メルルーサ ウインナー 鶏肉 卵	スキムミルク 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	レモン果汁 たまねぎ きゅうり はつかだいごん ビクルス キャベツ セロリー	強力粉 上白糖 片栗粉 三温糖 米粒麦 薄力粉 粉糖	ショートニング ひまわり油 バター	718	31.3	30.9	3.3
8月	ごはん ぎゆうにゆう チキンカツ コールスローサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 上白糖	ひまわり油	634	27.7	19.8	2.1
9火	ごはん ぎゆうにゆう きっかシューマイ きっかあえ きのことうふのすましじる なし	豚肉 卵 豆腐 なると	牛乳	にら にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが きゅうり だいごん 菊 ししいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ なし	精白米 強化米 片栗粉 しゅうまいの皮 上白糖	ごま油	608	25.7	19.0	1.9
10水	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのラタトゥイユ ソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	トマト缶詰 黄ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも 片栗粉	ひまわり油	606	25.8	20.9	2.2
11木	ごはん ぎゆうにゆう だいずいりわふうつくね ほうれんそうのおかかあえ じゃがいもとえのきの みぞしる	鶏肉 豆腐 だいず	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油	569	23.8	17.2	2.2
12金	ごはん ぎゆうにゆう さわらのてりやき ごまじゃこサラダ みぞバターじる	さわら	牛乳 しらす干し	赤ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ たまねぎ コーン 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ごま ごま油 バター	565	26.2	16.1	2.2

どうしてスイス料理なの??

スイスのダボスと上田市
(おかしの真田町)は姉妹都市
として、長く交流を続けています。
スイスの家庭料理を味わい、
世界の食文化を体験しましょう。

グラウピュンデンの大麦スープ

<作り方>

- ① 食材をそれぞれ1cm程度の角切りに切る
- ② 鍋に油を入れて鶏肉と野菜を炒め、押し麦も入れる
- ③ 鶏ガラスープを入れ、蓋をして40分程度煮込む
- ④ 牛乳と生クリームを入れ、塩こしょうで味をととのえる

ダボスはスイス連邦のグラウピュンデン州にある小さな町です。

世界地図でさがしてみよう!



材料	4人分(g)	
鶏ガラスープ	480	
鶏肉	40	小間切れ
たまねぎ	80	角切り
キャベツ	80	角切り
にんじん	20	角切り
セロリー	12	スライス
油	1	小さじ1
押し麦	40	
生クリーム	8	小さじ2弱
牛乳	40	
食塩	2.4	小さじ1/3
こしょう	少々	

こんげつ もくひょう
今月の目標

きそくただ しよくせいかつ
規則正しい食生活をしよう

日	曜日	~今月の旬~ 【魚】さんまさば 【緑黄色野菜】かぼちゃ トマト 【淡色野菜】きのこ はくさい レタス なす 【芋】さといも 【果物】なし ぶどう	あかのなかま		みどりのなかま		さいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとなる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ごおりとうふたまごとし フロッコリーの しおこんぶあえ あいしょうじる	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 さつまいも はるさめ	ごま油	640	30.0	19.0	2.6
17	水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ひじきごもくに いとかんてんのごまずあえ さといものみそじる	だいず 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき 糸寒天	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 こんにやく 三温糖 上白糖 さといも	ひまわり油 ごま	581	22.2	17.9	2.4
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもなんぼんづけ はるさめサラダ ごもくスープ		牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが しいたけ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 はるさめ 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	571	21.7	17.1	2.5
19	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみぞあんかけ ゆかりあえ あじわいじる	厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 こんにやく	ひまわり油	591	25.6	21.5	1.5
22	月	ごはん ぎゅうにゅう レバーカレーたつたあげ かいぞうサラダ ワンタンスープ	豚レバー 豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	赤ピーマン にんじん ほうれん草	にんにく きゅうり キャベツ しいたけ はくさい	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 ワンタンの皮	ひまわり油 ごま油	655	28.4	21.4	2.4
24	水	おはぎ ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき ごもくなます すましじる	きな粉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	もち米 精白米 三温糖 上白糖	ごま	653	28.2	20.1	2.7
25	木	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに ごおりとうふとこまつなの おひたし けんちんじる	さば 凍り豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい えのきたけ だいこん しいたけ ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 さといも こんにやく	ひまわり油	617	30.1	21.3	2.9
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ごおりとうふとちくわの ケチャップあえ かぼちゃサラダ はくさいとコーンのスープ	凍り豆腐 竹輪 鶏肉	牛乳 あおのり チーズ	西洋かぼちゃ ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい コーン	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	ひまわり油 マヨネーズ	616	23.3	21.4	2.4
29	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき キャベツのあさづけ とうふのみそじる	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉	ひまわり油	562	24.3	17.7	2.2
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー サーフ汁 ぎゅうにゅうかんてん	豚肉	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん トマト缶詰 黄ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり みかん缶詰	精白米 強化米 米粒麦 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	653	22.9	22.0	2.3

乾物はすごい!

ひょうじ せな みなお
非常時の備えにもなるので見直しましょう

じょうおんほぞん
常温保存!



ちようきほぞん
長期保存!



えいようまんてん
栄養満点!





がつ ちち ぼうさい ひ
9月1日は防災の日

さいがい かんが
災害について考えたり、

せな
備えたりしましょう。

※都合により献立を変更することがあります

期間平均	608	25.6	19.4	2.4
真田地域小学校 学校給食摂取基準	660	27.0	18.0	2未満

日本では、地震、豪雨、台風などの災害が発生することがあります。災害はいつ起こるかわかりません。

家族で食料、飲料の備蓄を確認しておきましょう。

今年の防災の日の給食は、切干大根をつかいます。

乾物は缶詰やレトルト食品と一緒に備えておくとう便利です。
