



きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう あつ ま しょくじ
 今月の目標 暑さに負けない食事をしよう

令和6年度
 倍陽小学校



～今月の旬～ 【緑黄色野菜】 トマト かぼちゃ ビーマン オクラ いんげん えだまめ ブロッコリー 【淡色野菜】 きゅうり 新玉ねぎ レタス なす ズッキーニ 【芋】 じゃがいも 【果】ブルーベリー スイカ		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 もとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるい					
1	月	ごはん ぎゅうにゅう げんきのでるレバー トマトとブロッコリーのマリネ はるさめスープ	豚レバー ハム 鶏むね	牛乳	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー ほうれん草	しょうが しめじ たまねぎ レモン汁 干しいたけ	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 はるさめ	ひまわり油 ごま油	601	24.9	17.8	1.8
2	火	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン かぼちゃサラダ ズッキーニとトマトのスープ	鶏もも ベーコン	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ	精白米 強化米 マカロニ	マヨネーズ オリーブ油	617	25.1	22.4	1.9
3	水	ゆかりごまむぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに だいずとツナのサラダ あつあげとほうれんそうのみそしる	豚もも 油揚げ だいず ツナフレーク 厚揚げ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	切干しだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	精白米 米粒麦 強化米 しらたき 上白糖 じゃがいも	ごま ひまわり油	605	27.2	19.0	2.0
4	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのパンこやき もやしのカレーあえ けんちんじる	メルルーサ 木綿豆腐 鶏むね	牛乳 粉チーズ	こまつな にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 パン粉 上白糖 じゃがいも こんにやく	マヨネーズ ひまわり油	574	28.1	16.4	2.3
5	金	ごはん ぎゅうにゅう ずどり ちゅうかなムル わかめとたまごのスープ れいとうパイン	鶏もも 凍り豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン ほうれん草 にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし 干 しいたけ 長ねぎ た けのこ えのきたけ 冷凍パイン	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 三温糖	ひまわり油 ごま	662	26.5	20.4	2.3
8	月	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのかきあげ きらきらかいそうサラダ たなばたすましじる あまのがわソーダゼリー	かまぼこ 鶏むね	牛乳 かえり煮干し 海藻ミックス シーケルス	赤ビーマン にんじん ほうれん草 オクラ	ズッキーニ コーン きゅうり キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 じゃがいも てんぷら粉 片栗粉 上白糖 天の川ソーダゼリー	ひまわり油	605	21.2	16.0	2.3
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのたまごやき レモンずあえ じゃがいもとにらのみそしる	卵 鶏ひき肉 油揚げ	牛乳 ひじき しらす干し わかめ	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ きゅうり レモン汁 たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 五穀 三温糖 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	598	25.1	20.2	2.4
10	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう ブロッコリーとツナのサラダ にらたまじる	鶏ひき肉 挽きわり納豆 ツナフレーク 卵	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり レモン汁 えのきたけ	精白米 強化米 上白糖	ごま油 マヨネーズ	608	28.4	22.1	1.5
11	木	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ もやしのちゅうかあえ こおりとうふとりにくのスープ	豚もも 凍り豆腐 鶏むね	牛乳	にんじん ビーマン こまつな ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ もやし コーン	精白米 強化米 上白糖 はるさめ 三温糖	ごま ごま油 ひまわり油	583	26.0	18.5	2.1
12	金	コーンごはん ぎゅうにゅう さわらのうめみそやき ポテトサラダ むらくもじる	さわら ハム 木綿豆腐 鶏むね 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	コーン うめ キャベツ たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 三温糖 じゃがいも 片栗粉	バター マヨネーズ	634	31.6	24.9	2.4

夏休み中も規則正しい生活を！

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまい
 ます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間
 に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりし
 てみませんか。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう



○普段は水や麦茶で十分です。

○汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分を含むものを
 飲むようにしましょう。

夏休み中は給食がないため、牛乳も忘れずに飲
 みましょう。牛乳に含まれるカルシウムは成長
 期に欠かせない栄養素です。一日コップ2杯を
 目安に飲みましょう。





きゅうしょくこんだてひょう

今月の目標 暑さに負けない食事をしよう

令和6年度
倍陽小学校



～今月の旬～ 【緑黄色野菜】 トマト かぼちゃ ピーマン オクラ いんげん えだまめ ブロッコリー 【淡色野菜】 きゅうり 新玉ねぎ レタス なす ズッキーニ 【芋】 じゃがいも 【果】ブルーベリー スイカ		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エ ネ ル ギ kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	
		ちやにくになる		からだのしょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こごかな かいそう	りよくおうしよく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆしるい					
16	火	コッペパン ギョウニゅう とりのからあげ かいそうサラダ キムチスー れいとうみかん	鶏もも ツナフレーク 豚ひき肉 木綿豆腐	スキムミルク 牛乳 海藻ミックス	にんじん にら	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ キムチ みかん	強力粉 上白糖 片栗粉	ショートニング ひまわり油 ごま油	646	31.5	29.0	2.7
17	水	ごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ ふのフワフワスー	豚ひき肉 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー ほうれん草	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 車ふ	ひまわり油 ごま油	587	24.1	20.2	2.1
18	木	はつがげんまいごはん ギョウにゅう ししゃもなんぼんづけ もやしとピーマンのしおこんぶあえ とんじる	豚もも 木綿豆腐	牛乳 ししゃも 塩昆布	ピーマン にんじん	長ねぎ もやし きゅうり コーン ごぼう	精白米 強化米 発芽玄米 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ひまわり油 ごま ごま油	609	28.9	20.7	2.3
19	金	ごはん ギョウにゅう なつやさいのカレー なつのかおりづけ ブルーベリーヨーグルトあえ	豚もも	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	トマト ピーマン かぼちゃ アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり みょうが みかん缶 もも缶 パイン缶 ブルーベリー	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉	ひまわり油 バター	657	25.2	19.9	1.9
22	月	ごはん ギョウにゅう なすのチーズやき にんにくレタスサラダ みぞバターじる	豚ひき肉	牛乳 ブロッコリー 糸寒天	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ なす きゅうり レタス にんにく だいこん コーン 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油 バター	616	23.3	22.0	2.1
23	火	ごはん ギョウにゅう さかなのフリッター トマトサラダ たまごいりコーンスー	もうかさめ ベーコン 卵	牛乳	トマト パセリ にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ コーン	精白米 強化米 てんぷら粉 上白糖 じゃがいも 片栗粉	ひまわり油	624	26.8	18.3	2.4
24	水	ごはん ギョウにゅう やきとじとんのぐ きゅうりのうめあえ じゃがいもとほうれんそうの みそじる	鶏むね 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 モロコしいんげん	きゅうり もやし 乾燥カリカリ梅 えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 中ざら糖 水あめ じゃがいも	ひまわり油 ごま	617	31.4	18.1	2.7
25	木	ごはん ギョウにゅう チキンのラタトゥーユソース ひじきのマリネ コンソメスー	鶏もも 豚もも	牛乳 ひじき ブロッコリー	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり キャベツ	精白米 強化米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油	627	25.1	23.0	2.3
26	金	ごはん ギョウにゅう にくじゃが キャベツのごまサラダ いんげんのみそじる	豚もも 鶏ささ身 油揚げ	牛乳	にんじん モロコしいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	精白米 強化米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま	601	23.3	19.5	2.0

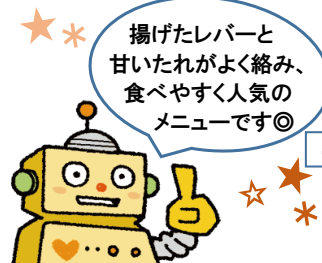


期間平均 614 26.5 20.4 2.2

※都合により献立を変更することがあります

真田地域小学校学校給食摂取基準 650 27.0 18.0 2.2

☆元気の出るレバー☆(4人分)



揚げたレバーと
甘いたれがよく絡み、
食べやすく人気の
メニューです◎

※1

材料				作り方	
じゃがいも 【乱切り】	140g	にんじん 【短冊】	60g	①じゃがいもは素揚げにする ②豚レバーは※1で下味をつけたあと、 片栗粉をつけて揚げる ③にんじん、ピーマンは炒め油で炒める ④※2を煮立たせ、①②③と合わせて出来上がり	
豚レバー 【一口大】	120g	ピーマン 【一口大】	40g		
しょうが 【すりおろし】	2g	炒め油	小さじ1		
こいくちしょうゆ	小さじ1弱	上白糖	小さじ1強		
酒	小さじ1/2	みそ	大さじ1/2		
片栗粉	大さじ4	ケチャップ	小さじ1/2		
揚げ油(じゃがいも・豚レバー) 適宜	※2	酒	小さじ1		