



日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
1	月	発芽玄米ご飯	鮭のねぎみそ焼き	鮭 みそ	牛乳	みつば	きゅうり だいこん	発芽玄米ご飯	606	26.7	12.1
		牛乳	きゅうりの酢のもの すまし汁	豆腐 なると	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	砂糖	807	38.5	17.2
2	火	小麦ブランコッペ	スコッチエッグの 花野菜サラダ	卵	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン	612	26.0	23.2
		牛乳	コンソメスープ	とり肉 ウインナー		ほうれん草 ブロッコリー パプリカ	カリフラワー コーン	じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	798	33.1
3	水	ご飯	マーボー豆腐	豆腐	牛乳	にんじん	エリンギ 玉ねぎ キャベツ	ご飯	682	22.4	17.1
		牛乳	こんにやくサラダ とうもろこし	ぶた肉 みそ		にら	きゅうり こんにやく にんにく しょうが ねぎ とうもろこし	砂糖 片栗粉	ごま油 ドレッシング	913	30.3
4	木	上州かみなりご飯	とり肉のセタソース	とり肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	ご飯	654	25.9	16.6
		牛乳	ふわふわスープ オレンジ	はんぺん かまぼこ 油揚げ		オクラ トマト みつば	しいたけ ごぼう オレンジ	砂糖 片栗粉	バター 油	806	32.0
5	金	背割りコッペパン	焼きそば	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	パン	679	22.2	24.6
		牛乳	ブロッコリー ゼリー和え	青のり		にら ブロッコリー	みかん パイン 黄桃	ゼリー 焼きそばめん	油 マヨネーズ	901	30.3
8	月	ご飯	夏野菜カレー	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ なす パイン	ご飯	714	20.6	20.3
		牛乳	大根サラダ パインスライス			かぼちゃ トマト	だいこん きゅうり にんにく しょうが	じゃがいも	油 ごま ドレッシング	941	27.5
9	火	ロールパン	エビとマカロニのトマトクリーム煮	エビ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン	630	22.5	23.9
		牛乳	海そうサラダ グレープフルーツ	ベーコン いんげん豆	生クリーム くわがめ わかめ かえでのり とさかのり	トマト	きゅうり コーン にんにく グレープフルーツ	マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	847	30.4
10	水	ご飯	さばのみそ煮	さば みそ	牛乳	にんじん	えのきたけ	ご飯 砂糖	650	23.4	17.0
		牛乳	じゃがいものそぼろ煮 えのきたけのスープ	ぶた肉	わかめ	きぬさや	しいたけ ねぎ しょうが	じゃがいも 片栗粉	油	837	29.7
11	木	ご飯	ソースメンチカツ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ	ご飯 砂糖	687	20.0	18.3
		牛乳	春雨サラダ 夏野菜けんちん	油揚げ 豆腐		オクラ	きゅうり だいこん なす ごぼう こんにやく	じゃがいも 春雨	油 ドレッシング	914	27.0
12	金	ミルクパン	スペイン風オムレツ	卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	パン	650	21.7	26.8
		牛乳	シーザーサラダ コーンポタージュ	ハム いんげん豆	生クリーム	パセリ ピーマン	キャベツ きゅうり	クルトン じゃがいも	油 ドレッシング	848	28.7
16	火	黒パン	なすとひき肉のスパゲッティ	ぶた肉	牛乳	にんじん	なす 玉ねぎ 枝豆	パン	664	23.4	20.9
		牛乳	枝豆サラダ さくらんぼゼリー	大豆		ピーマン	コーン にんにく きゅうり キャベツ	ゼリー スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	892	32.3
17	水	ご飯	さんまのオレンジ煮	さんま ぶた肉	牛乳	にんじん	枝豆 しいたけ	ご飯	652	24.6	20.0
		牛乳	五目ひじき 豆腐とじゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 さつま揚げ みそ	ひじき	小松菜	玉ねぎ だいこん こんにやく	砂糖 じゃがいも	油	875	33.0
18	木	ご飯	干しエビとゴーヤのかき揚げ	ぶた肉	発酵乳	いんげん	玉ねぎ ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	663	20.0	16.4
		天丼のたれ 発酵乳	いんげんのごま和え とん汁	豆腐 みそ 干しエビ		にんじん ゴーヤ	だいこん しいたけ こんにやく にんにく	じゃがいも 小麦粉	油 ごま	795	24.1

七夕献立

調理員さんが子どもたちに  
食べてもらうたいはメニュー中野小1/クイズ  
メニュー

①…ボトルドレッシング ②…ケチャップパック ③…ボトルマヨネーズ  
 ※お米はすべて邑楽町産を使用しています。 ※太字は邑楽町産のものを使用予定です。  
 ※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校  
下段：中学校



## 夏野菜を食べよう!

夏は、水分と一緒にたくさんのミネラルが汗とともに失われてしまいます。夏の野菜は、水分・ビタミン・ミネラルの補給に加えて、ほてった体を冷やす働きがあります。今が旬の夏野菜を上手に食事に取り入れましょう。

## トマト

★「トマトが赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養がたっぷりです。トマトの赤い色は「リコピン」といい、がん予防や病気にかけりにくくする働きがあります。



## えだまめ

★たんぱく質やカルシウムのほかにも、大豆にはほとんど含まれないビタミンCやAも豊富です。「レシチン」という成分が、脳の記憶力や伝達力を高める働きがあるとされています。



## オクラ

★オクラのねばねばの成分は消化吸収を助け、胃を保護する働きがあります。また、夏バテ防止や疲労回復、肌をきれいにする効果もあります。



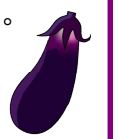
## ピーマン

★ビタミンA、C、Eがたっぷり。特にシミ、そばかすを予防する効果のあるビタミンCはレモンと同じかそれ以上と豊富です。夏の日焼け対策にも効果的です。



## なす

★なすの紫色は「アントシアニン」という色素で、目の疲れをいやす効果があります。なすは野菜の中でも特に水分を多く含み、体を冷やす効果があります。



そして、夏休み中も牛乳を飲もう!



献立表を参考に、食品の働きと栄養素をおぼえましょう。

家庭でもバランスのとれた食事を心がけましょう。