



日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	× モ	エネルギー
				たんぱく質				
3月	セサミトースト 	牛乳	ミネストラスープ ツナサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく, ベーコン,ツナ	むえんしょくパン,パ ター,はちみつ,すりご ま,シエルマカロニ, じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,トマトかんづめ, キャベツ	給食では、健康のため薄い味付けになってい ます。献立に使う塩分は、毎日2g以下にな るようにしています。ドレッシングが少なく ても、ツナの味でおいしく食べられるサラダ を作りました。	591 21.8
4火	ごまごはん 	牛乳	トックのスープ さばのかんこくやき ナムル	牛乳(飲用),ぶたにく, うずらたまご,さば	こめ,いりごま,トック, ごまあぶら,あぶら	にんじん,えのきたけ,たけのこ,ねぎ,に んにく,こまつな,もやし	「トック」は韓国のお餅です。日本のお餅 は、もち米で作りますが、トックはお米で 作ります。煮崩れにくいのが特徴です。	673 29.2
5水	ジャンバラヤ 	牛乳	レンズまめのスープ ジャーマンポテト	牛乳(飲用),とりにく, ベーコン,ぶたにく,レ ンズまめ	こめ,はつがげんまい, バター,あぶら,じゃが いも	しょうが,にんにく,たまねぎ,ピーマン, しめじ,トマトピューレ,にんじん,キャ ベツ	アメリカ料理の一つ、ジャンバラヤを作 りました。炒めた具とスパイスをご飯に 混ぜてつくる料理です。	624 21.0
6木	ごはん 	牛乳	ちゅうかコーンスープ しせんとうふ	牛乳(飲用),とうふ,ぶ たにく,たまご	こめ,はつがげんまい, あぶら,さとう,ごまあ ぶら,いりごま,でんぶ ん	たまねぎ,たけのこ,にんじん,チンゲン ツアイ,ほししいたけ,しょうが,にんに く,とうもろこし,クリームコーンかん づめ,ねぎ,ほうれんそう	四川豆腐の「四川」は中国の地域名で す。四川料理は辛い料理が有名ですが、 給食では辛味をおさえて作っています。	668 27.8
7金	たなはたうどん(かきあげつき) 	牛乳	わかめサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),かつおぶ し,とりにく,あぶらあ げ,カットわかめ,こな かんでん,ヨーグルト	うどん,さとう,さつま いも,こむぎこ,じょう しんこ,あぶら	にんじん,ねぎ,たまねぎ,とうもろこし, キャベツ,きゅうり	給食ではうどんの献立ですが、七夕に、そ うめんを食べる習慣があります。そうめん を天の川に、また、織姫にちなんで、機織 りの糸に見立てて食べられています。	630 20.8
10月	きなごまトースト 	牛乳	チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用),きなこ,だ いず,ぶたにく,ベーコ ン	むえんしょくパン,パ ター,はちみつ,すりご ま,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,さとう	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん, しめじ,トマトかんづめ,トマトピュー レ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	食パンに、きなこごまを混ぜたバター を塗って焼きました。手軽にできるト ーストですが、このひと工夫で積極的に食 べたい食品の大豆とごまを食べられま す。	647 23.9
11火	ごはん 	牛乳	ぶたじる さわらのなんぶやき	牛乳(飲用),ぶたにく, とうふ,みそ,かつおぶ し,さわら	こめ,はつがげんまい, じゃがいも,こんにゃ く,あぶら,いりごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょう が	ごまの香りでおいしく食べられる南部焼 きは、岩手県と青森県にまたがる南部地 方が名前の由来です。	629 29.4
12水	ぶたどん 	牛乳	かいそうサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),ぶたにく, かいそうミックス	こめ,はつがげんまい, いとこんにゃく,いり ごま,さとう,あぶら,サ イダー	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,キャ ベツ,きゅうり,だいこん,おうとうかん づめ,パインかんづめ,みかんかんづめ	暑い日が毎日続き、疲れてくる頃です。豚 肉にはビタミンがたくさん入っています。 ご飯の糖質を分解する手助けをするのでス タミナ補給になります。	681 21.7
13木	ごはん 	牛乳	けんちんじる いかのさらさあげ キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用),とうふ,か つおぶし,いか	こめ,はつがげんまい, こんにゃく,じゃがい も,ごまあぶら,でんぶ ん,いりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょう が,キャベツ,きゅうり	カレー粉としょうゆを使った唐揚げを「さら さ揚げ」と言います。しょうゆの色と白い片 栗粉、黄色いカレー粉が混ざった様子がさら さと言うインドの布に似ていることからつい た名前です。	608 25.5
14金	ごはん・のりのつくだに 	牛乳	にらたまじる ぶたにくとなつやさいのもの	牛乳(飲用),きざみの り,とうふ,たまご,みそ, かつおぶし,ぶたにく	こめ,はつがげんまい, さとう,あぶら,じゃが いも,いりごま	にら,ねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,なす,トマト	夏野菜の、なす、トマトを煮物にしました。 夏野菜は、夏バテ防止や体を冷やしてくる 効果があります。もうすぐ夏休みです。しっ かり食べて夏バテ予防をしましょう。	646 25.0
17月	 うみのひ							
18火	とうもろこしごはん 	牛乳	すましじる ししゃものこうみあげ ごまあえ	牛乳(飲用),とうふ, カットわかめ,かつお ぶし,ししゃも	こめ,はつがげんまい, でんぶん,あぶら,さ とう,ねりごま,すりご ま	とうもろこし,ねぎ,しょうが,こまつな, キャベツ,もやし,にんじん	十小の給食室では、出し汁を鰹節や昆布で 作ります。この出し汁が給食のおいしさの 秘訣です。今日のすまし汁にもおいしい出 し汁をたっぷり使いました。	603 25.3
19水	ピーンズキーマカレーライス 	牛乳	グリーンサラダ パインかん	牛乳(飲用),ぶたにく, だいず,こなかんでん	こめ,はつがげんまい, あぶら,こむぎこ,さ とう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, トマトかんづめ,キャベツ,きゅうり,も やし,パインかんづめ	ひき肉と大豆を入れて、キーマカレーライ スを作りました。前回、大人気だった「パ インかん」も再登場です。1学期最後の給食 です。2学期は、9月1日から給食が始まる予 定です。	748 22.4



夏を元気に過ごすには

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



朝・昼・夕の3食を
規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、
日中は体を動かす



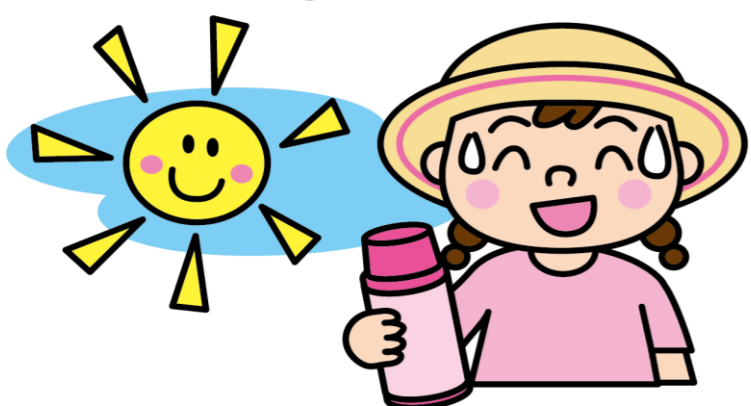
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜を
そろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を
心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。