

日・曜	献立	献立の材料 (数字は使用重量=g)						小学生摂取基準量							
		あか		みどり		きいろ									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	鉄分	ビタミン	繊維	塩分
	主食・汁物 主菜・副菜 デザート・牛乳	肉魚卵大豆 牛乳 小麦 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン 雑穀 砂糖	油脂	調味料	650	21~	14~	350	3	20	5	2.2
		血や肉、骨をつくる	体の調子を整える	エネルギー源				kcal	32g	22g	mg	mg	mg	g	g
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		摂取栄養量							
1	麦ごはん				お米65 麦3			629	26	23	300	1.7	23	3.5	1.8
月	ズッキーニのスープ	とり肉10	ズッキーニ20にんじん8 パセリ1トマトケチャップ10	セロリー5 玉ねぎ15	みりん2		塩0.5 コショウ0.03	5年1組 児童作成こんだて メッセージ「バランスを考えて作ったので、残さず食べてください。」 「こんだてを考えるのは、むずかしいと思いました。」 							
	タンドリーチキン	とり肉50	ヨーグルト4	玉ねぎ10 にんにく0.2 しょうが0.5		塩0.25 カレー粉0.4									
	枝豆サラダ	枝豆6	わかめ0.4	きゅうり10 キャベツ16 タス11		ごま2 しょうゆ2.5 酢2									
2	中華麺のあんかけ	ぶた肉12 うずら卵20	にんじん8 ピーマン10	たけのこ8 玉ねぎ28 しめじ7 もやし22	中華麺160 みりん2 酒2 かたくり粉5		しょう油3 塩0.5	653	23	21	316	2	40	6.8	2.1
火	ごぼうサラダ		にんじん4	ごぼう17 きゅうり11 キャベツ21		マヨネーズ11 ごま2		甘夏は愛媛県の河野農園さんのものです。 「けんちゃんみかん」で有名な農園です。 宇和島の半島の段々畑に作っています。 しかも、子ども達に安全なみかんを食べさせたいと農業をできるだけ使わずに作っています。手間暇かけたみかんです。 							
	甘夏			甘夏75											
3	麦ごはん			お米はすべて山形村産		お米65 大麦3		623	31	22	341	2.3	24	4	2.2
水	沢煮焼	ぶた肉 鯉節2	にんじん5 三つ葉2.5	大根17 しめじ7 えのき6	しらたき12 みりん2		しょうゆ4 塩0.3	さば味噌漬焼き 意外かもしれませんが、「さばの味噌漬焼き」は、子ども達にもよく食べます。さばの鮮度がいい物を味噌漬けにするとさばの臭いも無くなり、さばの脂のにおいも味わえまです。お家では、鮮度のよい魚を買ってきて、みそと酒で30分くらい漬けて焼くか、翌日焼くかするとおいしいさばの味噌漬焼きが食べられます。給食のものは、魚屋さんにお刺身でも食べられそうな魚を味噌漬けにしています(マ) 							
	さばみそ漬焼き	さば50 みそ2			酒2										
	しらす和え	油揚げ 枝豆2	しらす干し2	にんじん5 三つ葉2.5	キャベツ41 たまねぎ1		ごま2 酢1.5 塩0.1 しょうゆ2								
4	米粉パン				米粉パン90			646	25	21	436	1.5	61	6	3.5
木	コーンスープ	とり肉11	にんじん7 パセリ1	とうもろこし20 玉ねぎ28 キャベツ16	みりん2		しょうゆ4 塩0.3	5年2組 5年3組 児童作成こんだて メッセージ「Aさん「皆がおいしく食べられるように考えたので、残さずきれいに食べてください。」Bさん「がんばってこんだてを立てたので、残さず食べてください。」Cさん「皆に食べてもらおうようにじゃが芋のチーズ焼きを入れました。」Dさん「7月の旬のものを使いました。しっかり食べてください。」 							
	じゃが芋チーズ焼き	ベーコン4	チーズ22		じゃが芋100	バター2	塩0.1								
	わかめと大根のごま和え	ほたて6	わかめ0.4	きゅうり10 大根37		ごま2 酢1.5 塩0.1 しょうゆ2									
紫陽花ゼリー		粉寒天0.4		ナタデココ5 ぶどうジュース30	さとう7										
5	ゆかりごはん		ゆかり2		お米65 大麦3			689	26	24	330	2.1	33	4.3	2.3
金	豚汁	ぶた肉15 みそ8	にんじん7 こまつな10	長ねぎ7 大根15 白菜15 ごぼう10	みりん2			5年3組 児童作成こんだて メッセージ「栄養に気をつけて立てたので、おいしく味わって食べてください。」「みんなが生きてもうと喜んで立ってました。」 「こんだてを立てるのは、楽しかったです。」 							
	とりの唐揚げレモンソース	とり肉50		レモン果汁1		ごま2 しょうゆ1 酢1.5									
	春雨サラダ	無添加ハム4	にんじん4	キャベツ16 きゅうり10	春雨7	酢2 しょうゆ1.5 塩0.15									
8	発芽玄米ごはん		七夕こんだて		お米45 発芽玄米20			665	31	16	396	3.6	65	5.5	2.6
月	七夕そうめん汁	鯉節2 なんと8 とうふ20	昆布1	にんじん7 水菜10	えのき7 玉ねぎ28 長ねぎ7	みりん2	しょうゆ4 塩0.3	七夕そうめん 古代中国に「7月7日に死んだ帝の子が霊鬼神となって熱病を流行させた。そこで、その子の好物だった素餅(さくもち)を供えて祀るようになった」という伝説があり、奈良時代に素餅が日本に伝えられると、夏の収穫期に素餅を作る風習とともに宮中行事に取り入れられ、一般にも広がっていききました。やがて、素餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになりました。 							
	松風焼き	とりひき肉52 豆乳4 みそ2		長ねぎ6 えのき1	パン粉4 みりん1		しょうゆ1.5								
	おかか和え/冷凍みかん	鯉節0.6	水菜10 にんじん5 こまつな8	冷凍みかん100 キャベツ40			しょうゆ1.5 塩0.1酢0.5								
9	ほうとう	鯉節2 とり肉20 油揚げ10	こまつな10かぼちゃ15 にんじん8	大根27 えのき7 長ねぎ7	ほうとう160 みりん2		しょうゆ6 塩0.3	642	25	22	422	2.7	34	5.7	2.4
火	ベーコンドレッシングサラダ	ベーコン3	ひじき0.5	にんじん6 水菜10	キャベツ21 大根10 にんにく0.1 レモン果汁1		酢0.5 塩0.2	ヨーグルトケーキ 材料(献立表参照) 作り方①小麦粉に脱脂粉乳と砂糖、ベーキングパウダーを入れてザルでふるいます。②①にヨーグルトと卵、溶かしたバターを入れて、さっくりと混ぜ、マフィンカップに入れ、200度のオーブンで20分焼きます。 							
	ヨーグルトケーキ	卵11	脱脂粉乳2 ヨーグルト20		小麦粉23	さとう7.5	バター3 ベーキングパウダー0.48								
10	麦ごはん				お米65 麦3			648	27	22	365	2.5	16	5	2
水	とうふのみそ汁	とうふ30 油揚げ6 鯉節2 みそ8	昆布1	にんじん9 こまつな10	玉ねぎ28 キャベツ15 長ねぎ7			5年1組 児童作成こんだて メッセージ「皆が好きなものをえらんだので、残さず食べてください。」 「こんだてを立てるのは、すごく大変だったけど、皆が好きなものを立てられたからよかったです。」 							
	飛び魚フライ	飛び魚40				パン粉6 小麦粉8	油5								塩0.3 コショウ0.02 ソース2
	ごぼうツナサラダ	ツナ4	にんじん7	ごぼう23 きゅうり7 とうもろこし2	さとう0.3	マヨネーズ8 ごま2	酢0.8								