

日	曜日	主食	献立名		主 食 品 名		栄 養 量				
			おかず	体をつくるもの (あかの食品)	熱やカのもどになるもの (きいろの食品)	体の調子を整えるもの (みどりの食品)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	金	すめし	牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそしる にくだんご(小1 中2) ひじきごはんのぐ	牛乳 とりにく にくだんご ひじき だいや あぶらあげ とうふ みそ	すめし あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ	608	23.3	853	31.4
4	月	ごはん	牛乳	やさしいのちゅうかに あげシユースイ(小2 中3) フーモントこさかな	牛乳 シユースイ ぶたにく えび うずらたまご いか こさかな	ごはん あぶら でんがん フーモント	にんじん キャベツ もやし ヤングコーン たけのこ しょうが こまつな	651	26.8	887	34.0
5	火	ごはん	牛乳	ラビオリヌーゴ ブライカレー	牛乳 ぶたにく だいや チーズ	ごはん あぶら ラビオリ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン もやし キャベツ	657	25.9	872	32.8
6	水	ごはん	牛乳	ぐたくさんじる メチカツ(ソーヌ) ぶたにくといんげんのいためもの	牛乳 メチカツ ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	716	26.5	912	32.3
7	木	くろパン	牛乳	たなばたヌーゴ ハンバーガデミソース フロッコリーサラダ(ドレッシングが) たなばたゼリー	牛乳 ハンバーガ ペーコン	くろパン あぶら さとう ドレッシング ゼリー パスタ	たまねぎ フロッコリー ホールコーン にんじん キャベツ オクラ	595	20.8	855	29.6
8	金	ごはん	牛乳	だいごんののみそしる ポテトコロッケ(ソーヌ) ごもくきんびら	牛乳 さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら コロッケ さとう	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく えだまめ ほうれんそう	652	20.4	838	25.3
11	月	ごはん	牛乳	ぶたじる あつやきたまご きりほしだいごんのはりほりづけ ⑩ キヤンティイーチーズ(2)	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とうふ あつやきたまご みそ チーズ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん きゅうり もやし きりほしだいごん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	641	25.8	798	29.2
12	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに いわしのかほすみそに あじのり	牛乳 ぶたにく いわしのかほすみそに のり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	630	24.6	823	29.9
13	水	ごはん	牛乳	はるさめヌーゴ はるまき ヌーポーナス	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	ごはん あぶら さとう でんがん はるさめ	にんじん たけのこ なす ピーマン しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ	632	23.5	819	29.5
14	木	クロワッサン	牛乳	ヌバグティイタリアン チキン(小2 中3) フルーツポーチ なつやさいカレー カラフルサラダ(ドレッシングが) ババロアシュ	牛乳 ぶたにく チキンのレモンハーブやき ペーコン チーズ 牛乳 ぶたにく レバーそぼろ チーズ スキムミルク	クロワッサン あぶら ヌバグティイ セリー チヂコ	にんじん たまねぎ セロリー りんご おとうろ はくとう ラ・フランス	645	23.3	870	30.7
15	金	むぎごはん	牛乳				キャベツ にんじん きゅうり きピーマン たまねぎ なす かぼちゃ スツキーニ トマト しょうが にんにく ピーマン	650	24.3	861	30.6
11回							今月の栄養摂取量	650	24.3	861	30.6
							学校給食摂取基準	650	21~32	830	27~41

☆材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆太字の食品は鳩山産の食材を使っています。  
 ☆中学校の牛乳は、250mlです。

今月のカレーに入っている夏野菜は？

ピーマン

「ビタミンC」を豊富に含みます。「ビタミンC」は紫外線のダメージを軽減し、シミやそばかすを防いだり、体内でコラーゲンの生成を助け、しわやたるみを防ぐなど美肌効果の高い栄養素です。



かぼちゃ

夏が旬の夏野菜です。「カロテン」が豊富で、目や皮ふなどを健康に保ちます。また、「ビタミンC」や「ビタミンE」も豊富に含まれるので、体の抵抗力を高めます。



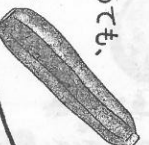
トマト

真っ赤なトマトの色は「リコピン」で、優れた抗酸化作用があります。また、老化防止に役立つ「ビタミンE」や余分な塩分を排出してくれる「カリウム」、美肌や疲労回復に役立つ「ビタミンC」、腸内環境を整える「食物繊維」などをバランスよく含んでいます。



オクラ

ネバネバがおいしい野菜です。ぬめりの成分は食物繊維で、腸内環境を整えたり、血糖値の急激な上昇防止やコレステロールの吸収を妨げる作用があるため、生活習慣病の予防に役立ちます。



なす

紫色は「アントシアニン」というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、老化や病気を防ぐ働きがあります。また、油との相性がよく油で炒めてからみそ汁に入れると色落ちせず、コクも増します。



ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間です。炒めても、煮ても、揚げてもおいしく食べられます。「カリウム」「ビタミンC」を含んでいます。

今月のカレーは鳩山産の野菜をたくさん使う予定です！！  
 なす たまねぎ ピーマン トマト スツキーニ にんにく じゃがいも

その他の夏野菜は？

きゅうり 水分が多いので、食べて水分補給ができます。体を冷やす作用もあるので、暑い夏にはピッタリの野菜です。