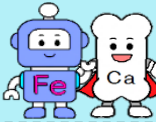




☆今月のテーマ☆  
1年間の食生活を振り返ろう

てっつんデー・カルたんデー  
中学生の皆さんに必要な栄養素である「鉄・カルシウム」が多く含まれる食品と一緒にとるべき栄養素は覚えていますか？



3年生はいよいよ卒業です。1,2年生は、学年の締めくくりの月ですね。この1年間の自分自身の食生活について振り返ってみましょう。今月は、これまで1年間のテーマに合わせた献立が登場します。

ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさんは、小学校から9年間給食を食べてきました。学校給食は、栄養のバランスを考え、主食・主菜・副菜・牛乳の組み合わせを基本にしています。これから自分で食事を作ったり、選んだりする時、給食を参考にしてくれるとうれしいです。これからも「食べることを大切にして、元気に活躍する事を願っています。

市産品活用予  
小松菜  
きゅうり  
ほうれん草  
チンゲンサイ  
ピーマン  
ねぎ  
はるか

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価	実施		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒	清水中	武蔵中
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
1 水	揚げパン 牛乳 八宝菜 人参サラダ	きな粉 豚肉・かまぼこ・うずら卵	牛乳	人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	パン・砂糖 でんぷん	油 ごま油・油	751	①②③	①②③	
2 木	ポークカレー 牛乳 チキンカツ 紅白チーズサラダ	豚肉 鶏肉	チーズ・スキムミルク 牛乳	人参・トマト チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ	米・じゃが芋 パン粉	油 油 カシューナッツ・油	838 30.4	①②③	①②③	
3 金	卒業式										
6 月	玄米パン 牛乳 クリームシチュー 大豆サラダ 不知火	カルたんデー 鶏肉・ベーコン ハム・大豆	牛乳・チーズ・スキムミルク 牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ	パン じゃが芋・米粉 砂糖	バター・油 油	726 33.6	①②	①②	
7 火	麦ごはん 牛乳 レバーと一文字のナッツがらめ ひごまるあえ 春雨汁	鶏レバー 油揚げ	牛乳	一文字 せり・水菜		米・麦 でんぷん・じゃが芋・砂糖	油・カシューナッツ ごま	777 25.7	①②	①②	
8 水	コッペパン 牛乳 小さいわしフライ チリコンカン 野菜のスープ煮		牛乳 小さいわし	人参・ピーマン・トマト 人参	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン パン粉	油 油 油	759 32.6	①②	①②	
9 木	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風おろしソース ツナあえ 豚汁	ハンバーグ ツナ	牛乳	わかめ 小松菜	キャベツ・玉ねぎ	米 砂糖・でんぷん	ごま油 ごま油	808 33.8	①②	①②	
10 金	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル 韓国風のりふりかけ	てっつんデー 豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	人参・ねぎ にら	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ	米・麦 こんにゃく・砂糖・でんぷん	油 ごま油 ごま油・ごま	779 33.0	①②	①②	
13 月	パンパン 牛乳 焼きそば 海藻サラダ はるか	ひごまるデー「はるか」 かまぼこ・豚肉	牛乳	いりこ わかめ・海藻 人参	人参・ねぎ 大根	パン スパゲッティ	油 ごま・ごま油	770 29.3	①②	①②	
14 火	セルフおにぎり(梅じゃこ) 牛乳 肉じゃが ほうれん草のあえもの		牛乳 焼きのり・しらす干し	人参 ほうれん草・人参	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ もやし・きくらげ	米・麦 こんにゃく・じゃが芋・砂糖	ごま 油 ごま	748 30.6	①②	①②	
15 水	ミルクパン 牛乳 オムレツのトマトソース 大根サラダ ベーコンとキャベツのスープ		牛乳	トマト 小松菜	大根 キャベツ・玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油 油	785 33.7	①②	①②	
16 木	ごはん 牛乳 チンゲン菜と豚肉の野菜炒め れんこん入りひじき煮 厚揚げのみそ汁	わくわく給食作品展入賞 城南中2年生の献立 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	チンゲン菜・人参 人参	玉ねぎ・生姜 れんこん	米 砂糖	油 ごま・油	752 29.5	①②	①②	
17 金	麦ごはん 牛乳 魚のかば焼き 切干大根のあえもの かきたま汁		牛乳	ホキ ツナ	人参 切干大根・きゅうり	米・麦 小麦粉・砂糖	油 ごま・ごま油	750 28.0	①②	①②	
20 月	ミルクパン 牛乳 タイピーエン ごまマヨサラダ 2色ビーンズ		牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ キャベツ・きゅうり	パン 春雨	油・ごま油 ごま・ノンエッグマヨネーズ・油	756 35.4	①②	①②	
22 水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 じゃこサラダ 卵スープ		牛乳 しらす干し	小松菜・人参 人参・チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ・コーン・きくらげ	パン・パン粉・小麦粉 砂糖	油 でんぷん	766 34.6	①②	①②	
23 木	苦手克服カレーピラフ 牛乳 豆腐チョレギサラダ 食感いろいろ熊本スープ		牛乳 わかめ・焼きのり	人参・ピーマン 人参	玉ねぎ・にんにく きゅうり・レタス	米 砂糖	油・バター ごま油・ごま	751 25.8	①②	①②	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。