



日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー	
					きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1・水	 ゆで ちゅうかめん	 ぎゅう にゅう	しょうゆラーメンの つけじる		ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とりにく	しょうが にんにく だけのこ にんじん とうもろこし ながねぎ もやし キャベツ しいだけ	581kcal 25.2g	きせつのたべもの ・キャベツ ・オクラ ・きゅうり ・とうがん ・とうもろこし ・なす ・ズッキーニ ・トマト ・あじ ・いわし ・パイン ・メロン
2・木	 ごはん (ひとめぼれ)	 ぎゅう にゅう	じゃがいものそばろに いわしのごまみそに くわわかめのいためもの		こめ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちりめんじゃこ さつまあげ くわわかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	588kcal 26.4g	
3・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	とうがんの ちゅうかスープ ごもくあつやきたまご マーボーなす		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ひじき ぶたにく みそ	にんじん しいだけ とうがん チンゲンサイ ながねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう グリンピース	575kcal 21.0g	
6・月	 ごはん	 ぎゅう にゅう	にくどうふ カレーやきししゃも もやしのごまあえいため		こめ しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こもちししゃも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ	541kcal 26.1g	
7・火	 ごはん	 ぎゅう にゅう	たなばたじる さばのみそだれ だいこんと ぶたにくのにつけ	ぎょうじしよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さば みそ ぶたにく	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん	574kcal 26.0g	たなばた 7日 七夕は、裁縫や機械のの じょうたつ いの きょう 上達をお祈りする「乞巧 祭」という中国の行事に 由来しているといわれて います。この日には、短 冊を飾り、星に願いをさ げます。また、織姫と 彦星が会うことのできる 唯一の日でもあります。 この日は、天の川に見立 てたそうめん、星型の かまぼこを入れた七夕汁 を提供します。
8・水	 ごはん	 ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ コーンポテト フルーツポンチ		こめ しらたき さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ ながねぎ いちご とうもろこし みかん ぶどう もも りんご	597kcal 25.1g	
9・木	 ごはん	 ヨーグルト ドリンク	チキンカレー むしとうもろこし こんにやくサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにやく あおじそドレッシング	ヨーグルトドリンク とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	623kcal 19.2g	
10・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	せかいのりょうり 「アメリカ」 ノエッグ マヨネーズ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいすき たまご	にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト とうもろこし	611kcal 23.6g	
13・月	 コッペパン	 ぎゅう にゅう	パンパキクリームスープ とりにくの ハニーマスタードやき コールスローサラダ	クリー ム ドレッシング	パン バター あぶら こむぎこ はちみつ クリームソフトドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく にんじん とうもろこし キャベツ	552kcal 25.3g	
14・火	 ごはん	 ぎゅう にゅう	イナムドゥチ しろみさかなの おきなわてんぶら(たまごいり) にんじんにしり れいとうパイン	きょうどりょうり 「おきなわけん」	こめ じゃがいも こんにやく あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ メルルサ たまご ツナ	にんじん しいだけ しょうが キャベツ パイン	644kcal 26.5g	とおか せかい りょうり 10日 世界の料理
15・水	 ごはん	 ぎゅう にゅう	チキンクリームソース ミックスビーンズサラダ メロン(1/16)	イタリア ドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいすき いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ メロン	639kcal 21.2g	「アメリカ」 「チキンガンボ」 ガンボはフランス語で
16・木	 わかめごはん	 ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる あじのあますあんかけ ぶたにくとごぼうの あまからに		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あじ ぶたにく わかめ	しょうが だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ にんにく たまねぎ ごぼう	595kcal 27.4g	オクラのことで、オクラ を使った煮込み料理で す。フランスやスペイン
17・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	とんじる さけのマヨネーズやき ひじきとやさいの いろどりいため		こめ じゃがいも こんにやく あぶら ノエッグ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ とりにく ひじき あぶらあげ だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく たまねぎ こまつな	645kcal 28.4g	の食文化を背景に持つ 人々が暮らす、アメリカ 南部のルイジアナ州 伝統的家庭料理です。

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。

平均栄養価

エネルギー

たんぱく質

597kcal

24.7g

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ★栄養価の数値は、中学年(3～4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1～2年)は0.9、高学年(5～6年)は1.1の比率となっています。

※2日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『アレルギー指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
 ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
 TEL : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008

あきる野市の野菜

〈6月に使用したもの〉

- ・こまつな
- ・たまねぎ
- ・ながねぎ
- ・キャベツ
- ・じゃがいも

〈7月に使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・こまつな
- ・かぼちゃ
- ・ズッキーニ
- ・キャベツ
- ・ながねぎ
- ・きゅうり
- ・にんじん

Q.夏場には、どうして水分補給が大事なの?

A.たくさん汗をかくと、体の中の水やミネラルが失われてしまいます。
 人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしますが、汗の量が多すぎると脱水や体温上昇の原因となり、熱中症になってしまう可能性があります。
 このため、適切な水分補給が大切なのです。

