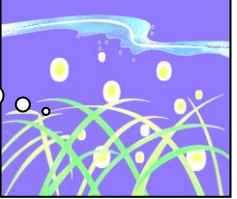


資料4

献立予定表




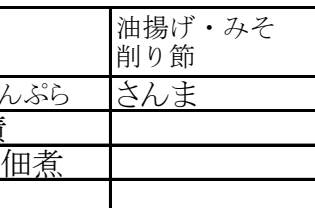
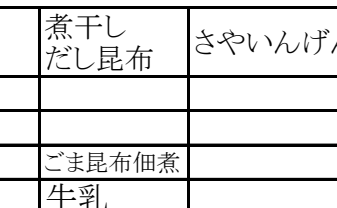
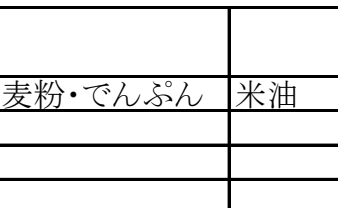
ほたる  
第2週



平成21年 下郷町学校給食共同調理場

		血や肉や骨のもとになる (赤)		体の調子をよくする (緑)		熱や力のもとになる (黄)		材料の都合		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養量の( )		
		肉類 魚類 卵類	乳類 小魚 豆類 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜 果物類	穀類 いも類 さとう類	油脂類 種実類	①エネルギー ( ) ②たんぱく質 ( ) ③脂肪(小・18.3 ) ④カルシウム ( ) ⑤鉄(小3.0mg、 ) ⑥食物繊維(小 )		
もりつけひょう		献立名								
6 ・ 月	きゅうりづけ オレンジ いりどり	麦ごはん				精白米・麦			①	
	しそみそ	しそみそ	みそ・	しその葉			ごま油		②	
	みそ汁	みそ汁	木綿豆腐・油揚げ みそ・削り節	煮干し	長ねぎ	じゃがいも			③ ④	
	炒りどり	炒りどり	鶏もも肉 削り節	出し昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく・竹の子 しいたけ	きび砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 塩・酒	⑤ ⑥
	きゅうり漬 オレンジ・牛	きゅうり漬 オレンジ・牛		牛乳		きゅうり オレンジ			塩	
7 ・ 火	いんげいため フルーツ タルト	ドライカレー	鶏肉	ピーマン	たまねぎ・グリーンピース・コーン	砂糖	油	カレー粉・塩	①	
	むしさけの タルタルソースかけ	わかめスープ	木綿豆腐・かまぼこ 削り節	わかめ だし昆布	竹の子・長ねぎ		白ごま	しょうゆ 塩・酒	②	
	ドライカレー	蒸し鮭の タルタルソースかけ	生鮭				タルタル ソース	塩・こしょう ワイン	③	
	わかめスープ	いんげん炒め			さやいんげん にんじん		米油	しょうゆ・みりん 唐辛子	④	
	フルーツタルト・牛乳	フルーツタルト・牛乳		牛乳		フルーツミックス さくらんぼ			⑥	
8 ・ 水	ちゅうかいため ミートマト	丸パン				パン			①	
	コロッケ	にらスープ	うずらの卵 ボンレスハム	にら	しいたけ・たまねぎ			鶏がらスープ	②	
	ゆでキャベツ	コロッケ				コロッケ	米油	ソース	③	
		ゆでキャベツ			キャベツ				④	



13 ・ 月		みそ汁	油揚げ・みそ 削り節	煮干し だし昆布	さやいんげん	たまねぎ・大根				②
		さんまのてんぷら	さんま				小麦粉・でんぷん	米油	しょうゆ	③
		きゅうり漬				きゅうり			塩	④
		ごま昆布佃煮		ごま昆布佃煮						⑤
		牛乳		牛乳						⑥
14 ・ 火		冷やし中華	卵 ボンレスハム		にんじん	きゅうり・もやし	ソフトメン		中華のタレ	①
		かぼちゃ煮			かぼちゃ		きび砂糖		しょうゆ	③
		揚げびたし			さやいんげん	なす		米油	しょうゆ・みりん 唐辛子	④
		ヨーグルト		ヨーグルト						⑤
		牛乳		牛乳						⑥
15 ・ 水		夏野菜カレー	豚肩肉	チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ・なす にんにく・福神漬	精白米・麦	米油	カレールー	①
		福神漬								②
		青菜のじゃこ煮		こうなご	ほうれん草	大根干し	きび砂糖	白ごま	しょうゆ・みりん	③
		ミニトマト			ミニトマト					④
		かみかみ昆布		かみかみ昆布						⑤
		牛乳		牛乳						⑥
16 ・ 木		麦ごはん					精白米・麦			①
		梅干し				梅干し				②
		みそ汁	油揚げ・みそ 削り節	煮干し だし昆布		長ねぎ・たまねぎ	じゃがいも			③
		にじますフライ	にじます・卵		にんじん		小麦粉・パン粉	米油	ソース	④
		三色おひたし	削り節		ほうれん草	キャベツ				⑤
		牛乳・トマトジュース		牛乳	トマトジュース					⑥
17 ・ 金		うなぎちらし	うなぎの蒲焼		にんじん	かんぴょう	精白米・麦 きび砂糖		塩・しょうゆ 酢・みりん	①
		かき玉汁	卵・みそ		ほうれん草	キャベツ・しいたけ				②
		糸昆布の煮物		糸昆布	にんじん	ごぼう・糸こん	きび砂糖	ごま油	しょうゆ・酒	③
		きゅうり漬				きゅうり			塩	④
		メロン				メロン				⑤
		牛乳		牛乳						⑥

今週の下郷産の食材・・・米、みそ、油揚げ、糸こん、ほうれん草・キャベツ、きゅうり、たまねぎ、大根干し、にんにく、なす、大根

**こより、献立を変更することがあります。**

)内は、基準量です。

小・663Kcal、中・850Kcal)

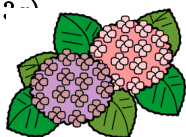
小・13.3g~27.7g中・19.0~35.0g)

3~22.0g、中・23.6~28.9g)

小350mg、中・420mg)

中・4.0mg)

小3.0g、中・7.5g)



(小)	(中)	一口メモ
663	843	今日は、下郷町産のしそを食べます。しその葉のさわやかな香りは、食欲を増してくれますね。この香成分は「シソアルデヒド」といわれ、臭覚神経を刺激して、脳に食欲のサインを出させます。つまり、唾液や胃液の分泌が増えるので、消化吸収がよくなることにつながります。
24.4	30.1	
20	28	
376	420	
3	3.6	
6.3	7.4	
720	891	今日はセルフのフルーツタルトです。タルトカップに、缶詰のミックスフルーツを入れ、さくらんぼを飾ります。今日の夜は、きれいなお星様が見えるといいですね。
29.2	34.9	
24	29	
352	382	
5.2	6.5	
725	877	<u>江川小学校なし</u> 7月になり、畑のトマトも少しずつ赤くなってきましたね。残念ながら今日のトマトは下郷町産ではありません
27.3	31.8	
26.2	32.4	
590	609	

2.9	3.4	せん。下郷町のトマトを食べられるのは、もう少し後になりそうです。
6.4	7.7	
705	871	今日の小松菜は、農家の方が5月の末に蒔いてくださったものです。小松菜は各種ビタミン、ミネラルが豊富で、あくも少なく、食べやすい野菜です。採りたて新鮮な小松菜を味わって食べたいと思います。
30.6	36.5	
23	26.7	
330	359	
3.2	4.1	
5	6.5	夏野菜の代表ともいえるきゅうりは歯ごたえもよく、食欲が増しますねきゅうりには、ビタミンCを破壊する酵素が含まれているので、 <b>他の野菜と混ぜるときは、熱湯にくぐらせたり、酢やドレッシングで和えてから調理すると良いです。</b>
627	856	
25.1	33.7	
15.8	26.2	
345	424	
3.4	3.7	
6.5	7.6	

ヤベツ

## こより、献立を変更することがあります。

)内は、基準量です。

小・663Kcal、中・850Kcal)

小・13.3g~27.7g中・19.0~35.0g)

3~22.0g、中・23.6~28.3g)

小350mg、中・420mg)

中・4.0mg)

3.0g、中・7.5g)



栄養量		一口メモ
(小)	(中)	
770	831	食器具の置き方は、利き手が右

31.7	27.7	手か左手かで、違ってきます。
24.2	28.8	ごはん茶碗は、ごはん茶碗を持つ
325	352	手の方に置き、箸先はごはん茶
3.1	3.4	碗の方になるように置きます。
6.5	6.6	家族みんなで、毎日の食事の中で
659	867	確認しましょう。
<b>冷やし中華のタレの内容</b>		
28.7	38.8	果糖ぶどう糖液糖・酢・砂糖・塩
14.2	15.9	しょうゆ・ごま油・菜種油・香料
382	431	レモン果汁・調味料・カラメル色素
2.4	3.4	今日は、今年初めて下郷町産の
5.9	7.8	なすを食べます。
709	905	今日は、夏野菜たっぷりのカレー
24.4	28.8	です。児童生徒の中には、なすや
18.4	24	ピーマンが苦手という子もいますが
350	380	暑い季節にぴったりの野菜がたくさん
3.3	4	入っています。残さないで食べて
8	10.3	ほしいと思います。
771	965	<b>郷土食の日</b>
31.7	38.2	この度、会津みなみ農業共同組合
24.2	30	さんより、地元で採れた安全・安心
325	350	なトマトで作った「南郷トマトジュ
3.1	3.9	ース」を無料でいただきました。
6.5	8.3	感謝しながら、今日の給食でいた
687	848	だきたいと思います。
25.7	31	今日は、一学期最後の給食です
19.9	22.5	19日は土用の丑の日なので、給
390	429	食では、今日、うなぎの蒲焼の
3.3	4.1	入った散らし寿司を食べます。
7.9	9.8	夏ばて防止のためには、うなぎ
		の他に、野菜もしっかり食べる
		ことが大切ですね。