

平成30年度 献立予定表



献立名		おもに体をつくるもの	力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
2月	鮭の照り煮 辛し和え すまし汁	肉類・魚類・卵類・大豆 大豆製品・小魚・海藻・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜・色のこい野菜・くだもの
3月	カレーピラフ ガーリックマトスープ くだもの	鶏肉 ベーコン 大豆	バター じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ グリーンピース コーン トマト にんにく 果物
4月	ちらし寿司 七夕汁 七夕ゼリー	えび 油揚げ のり	砂糖 米粉 中華麺	たけのこ 人参 かんぴょう 干し椎茸 おくら むき豆
5月	涼拌麺 わかめスープ チーズ	ハム わかめ チーズ	ごま油 ごま 中華麺	きゅうり ピーマン 人参 もやし ねぎ
6月	あじの南蛮漬 五色和え ふうりのみそ汁 くだもの	あじ ふのり 豆腐 みそ	油 でんぷん 砂糖	ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ コーン おかひじき くだもの
9月	厚焼き卵 ひじきの煮物 みそ汁 ふりかけ	卵 ひじき 竹輪	油	ごぼう こんにやく 人参 キャベツ えのき 小松菜
10月	鶏のから揚げ いかとトマトのサラダ 青菜のスープ	鶏肉 いか わかめ	でんぷん 油	トマト きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 コーン
11月	さんまのオレンジ煮 しょうが和え 具だくさん汁	さんま かまぼこ 油揚げ	さんま 玄米 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 生姜 ごま 小松菜 こんにやく 小松菜
12月	ハムチーズフライ ミネストローネ ドレッシングサラダ ジャム	ハム チーズ ベーコン	パン 油 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ トマト セロリ
13月	豚肉の生姜井 ぎゅうりの南蛮漬 みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	砂糖 ごま油 油	きゅうり 小松菜 人参 ごぼう しめじ 生姜 にんにく 玉ねぎ
17月	鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプル もずくのスープ	鶏肉 豆腐 卵	油 でんぷん 砂糖	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ にんにく 生姜
18月	ジャンバラヤ 野菜スープ くだもの 差入り	えび 鶏肉 大豆	麦 油	人参 玉ねぎ ビーマン トマト キャベツ コーン マッシュルーム 果物
19月	鯛の生姜煮 米粉麺の和え物 おくらのみそ汁	いわし ハム 豆腐	米粉 砂糖 小麦粉	ほうれん草 人参 もやし おくら 生姜
20月	なすのみそ炒め 手作りふりかけ すまし汁	豚肉 みそ ちりめん かつお節 豆腐 油揚げ	砂糖 油 小麦粉	人参 万能ねぎ 干し椎茸 なす いんげん 大葉
23月	やまがた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう 食育の日の献立：地産地消「豚肉」を使用します。			
24月	豚丼 夏野菜のみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ	砂糖	玉ねぎ 人参 こんにやく さやいんげん グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ 生姜
25月	春雨の中華炒め コーンスープ くだもの	豚肉 鶏肉	春雨 ごま油 砂糖 でんぷん 油	たけのこ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ 果物 ほうれん草 こんにやく 小松菜 玉ねぎ 生姜
26月	カレーライス フルーツポンチ 福神漬	豚肉 青豆	じゃが芋 はちみつ	玉ねぎ 人参 にんにく パナナ りんご きゅうり 大根 桃 ラフランス
26月	やまがた子ども食育スローガン：家族そろって楽しく食事をしよう 食育の日の献立：地産地消「トマト」「きゅうり」を使用します。			
木	白身魚のラビョットソース レタススープ ジャム	しら 豆腐	パン 油 小麦粉 パン粉	トマト きゅうり 玉ねぎ レタス 人参 マッシュルーム

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：640kcal
たんぱく質：24g

一口メモ

なつやさい た 夏野菜を食べる

夏になると暑さで体に熱がこもったり、疲れがとれなかったり、食欲が落ちたりします。こんな時は夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

なつやさい さまざまな夏野菜

きゅうり

きゅうりが属するウリ科の野菜は、世界に600種以上もあるといわれるほど多く、日本でも白うり、冬瓜、まくわりなど、かつては代表的な夏野菜として食べられてきました。

なす

「なす紺」といわれる独特の美しい色と特徴とする夏から秋が旬の野菜です。和・洋・中のどんな料理にも合い、飽きずに食べられるだけでなく、油との相性がよいため、食欲も体力も減退する夏には、炒めたり揚げたりして、油脂をうまくとれる食品です。

ちさんちしょう 地産地消コーナー

トマトが初上陸した当時の日本は、江戸時代。「唐カキ」「珊瑚ナス」「唐ナスビ」などと呼ばれたようで食用ではなく、なんと観賞用だったそうです。トマトが日本で一般的に食べられるようになったのは、明治の後半頃からといわれています。

8月 元気な夏休み 夏休みも早寝・早起き・朝ごはん

21月	夏野菜カレー フルーツカクテル 福神漬	豚肉 うずら卵	バター カレールウ	かぼちゃ なす トマト 人参 玉ねぎ いんげん にんにく りんご 大根 きゅうり 桃 ラフランス
22月	豚キムチ丼 みそ汁 枝豆	豚肉 生揚げ	砂糖 ごま油	ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ 白菜 玉ねぎ 人参 枝豆 生姜 にんにく
23月	ラタトゥーユ モロヘイヤスープ くだもの	鶏肉 大豆 ベーコン 豆	オリーブ油	玉ねぎ なす トマト ハブラスッキー セロリ にんにく モロヘイヤ 人参 えのきだけ 果物
24月	タコライス 青菜のスープ ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト	油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト きゅうり キャベツ チンゲン菜 コーン マッシュルーム
27月	夏野菜の麻婆豆腐 わかめ和え	豆腐 豚肉 わかめ	ごま油 でんぷん	干し椎茸 人参 たけのこ なす ねぎ 生姜 ズッキーニ コーン キャベツ きゅうり にんにく トマト
28月	牛肉といんげんの炒め物	牛肉 豆腐 油揚げ	春雨 油	いんげん 玉ねぎ 人参 生姜 小松菜
29月	みそけんちん汁 型抜きチーズ	みそ チーズ	ごま油	こんにやく 小松菜
29月	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ みそ	ごま油	たけのこ 玉ねぎ 人参 こんにやく 絹さや もやし きゅうり セロリ
30月	やまがた子ども食育スローガン：しっかりと味覚を育てよう 食育の日の献立：地産地消「豚肉」「ミニトマト」を使用します。			
木	サラダウトン 中華スープ ミニトマト	ツナ 豚肉	パン うどん マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 もやし ねぎ ミニトマト たけのこ
31月	やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう 食育の日の献立：地産地消「豚肉」「青豆」を使用します。			
金	さばのカレー揚げ 大和煮 みょうがのみそ汁	さば 豚肉 青豆	でんぷん 油	人参 ごぼう こんにやく 生姜 みょうが