

家庭数

7月

米沢市立達だて小学校

令和4年度 献立予定表

		おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
		肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・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
1	金	さばのごま衣焼き 生姜和え みそ汁 ゼリー		
4	月	いかの竜田揚げ 中華サラダ 豚汁 ふりかけ	牛乳・いか・豚肉・豆腐 みそ	ごはん・でんぶん・油 ごま油
5	火	チキンカレー ドレッシングサラダ 福神漬け	牛乳・鶏肉	ごはん・じゃが芋・カレーウ バター・油
6	水	七夕こんだて☆ 古代米のちらし寿司 お浸し 七夕汁 デザート	牛乳・えび・のり・卵・ロスハ ム	ごはん・古代米・さとう でんぶん・米粉めん・デザート
7	木	涼拌麺 わかめスープ ヨーグルト	牛乳・ロスハム・わかめ 鶏肉・ヨーグルト	パン・中華麺・さとう ごま油
8	金	鶏肉の韓国風から揚げ 塩キャベツ 青菜のスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン	ごはん・でんぶん・油・さとう ごま油・ごま
11	月	カラフルもずく丼 美だくさん汁 冷凍みかん	牛乳・もずく・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	ごはん・油・でんぶん
12	火	いわしの南蛮漬け 五色和え 生揚げのみそ汁	牛乳・いわし・生揚げ みそ	ごはん・でんぶん・油・さとう
13	水	じゃが豚キムチ ツナのおえも 味のけり	牛乳・豚肉・ツナ	ごはん・じゃが芋・さとう・油
14 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 食育の日献立：地産地消「きゅうり」「トマト」を使っています。				
15	木	白身魚のラビゴットソース コーンスープ ジャム	牛乳・白身魚	パン・小麦粉・パン粉・油 ジャム
15	金	タコライス 豆腐スープ 果物	牛乳・豚肉・チーズ・豆腐	ごはん・油
19	火	鶏肉のさっぱり煮 浅漬け 夏野菜のみそ汁	牛乳・鶏肉 油揚げ・みそ	ごはん・さとう・でんぶん
20	水	豚肉とレバーの南蛮漬け かつおびたし わかめのみそ汁	牛乳・豚肉・豚レバー かつお節・豆腐・わかめ・みそ	ごはん・でんぶん・油 さとう・ごま油
21	木	生揚げと青梗菜のカレー炒め じゃが芋のみそ汁 手作りふりかけ	牛乳・豚肉・生揚げ・みそ ちりめん・青のり・かつお節	ごはん・油・じゃが芋・ごま さとう
22	金	ジャンバラヤ レタススープ 果物	牛乳・えび・鶏肉・大豆 豆腐・ベーコン	ごはん・麦・油
25	月	豚肉といんげんの炒め物 みそけんちん汁 ミニトマト	牛乳・豚肉・豆腐・みそ	ごはん・春雨・油・じゃが芋
26	火	5日野菜団子 五色納豆 みそ汁	牛乳・鶏肉・納豆・ロスハム・ チーズ・かつお節・のり・みそ	ごはん・パン粉・油・麩
27 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 食育の日献立：地産地消「豚肉」「なす」を使っています。				
27	水	にらまんじゅう なすの味噌炒め すまし汁	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	ごはん・小麦粉・油・さとう
28	木	ポークビーンズ モロヘイヤスープ 果物	牛乳・豚肉・青豆・豆腐 ベーコン	パン・油
29 たのしいなつやすみ げんきにすごしましょう！ なつやすみも「はやお・はやおさ・あさごはん」				
23	火	夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬け	牛乳・豚肉	ごはん・バター・カレーウ ゼリー
24	水	春巻き 磯辺和え おくらのみそ汁 枝豆	牛乳・豚肉・のり・豆腐・油揚げ みそ	ごはん・玄米・小麦粉・油
25	木	ラタトゥイユ 野菜スープ 果物 (ジャム)	牛乳・鶏肉・ベーコン	パン・オリーブ油 (ジャム)
26	金	厚焼玉子 えびと大豆の甘辛煮 美だくさん汁 ふりかけ	牛乳・卵・えび・青豆・みそ	ごはん・でんぶん・油・さとう じゃが芋
29	月	鶏肉の唐揚げ イカとトマトのサラダ すまし汁	牛乳・鶏肉・いか・わかめ 豆腐	ごはん・でんぶん・油・ごま油
30	火	しゅうまい 米粉麺の和え物 スタミナ豚汁 味のけり	牛乳・豚肉・ロスハム・豆腐 のり	ごはん・小麦粉・米粉麺・ごま油
31 やまがた子ども食育スローガン：しっかりとした味覚を育てよう食育の日献立：地産地消「青豆」「なす」を使っています。				
31	水	豚丼 なすのみそ汁 果物	牛乳・豚肉・青豆・生揚げ みそ	ごはん・玄米・さとう

☆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 : 650kcal
たんぱく質 : 21.1~32.5g

一口メモ

なつやすみの夏野菜を食べる
夏になると暑さで体に熱がこもり、疲れがとれなかつたり、食欲が落ちたりします。
こんな時は夏野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう！

さまざまな夏野菜

きゅうり

きゅうりの90% は水分です。
きゅうりには身体にこもった熱を取り除く作用があるので夏バテに効果的です。

モロヘイヤ

モロヘイヤにはカロテンをはじめカルシウムやカリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

ピーマン

ピーマンは、辛味のない唐辛子の一種です。ビタミンCやカロテンが豊富で、体の抵抗力を強め、夏バテ防止や肌あれの防止に役立ちます。

おくら

おクラのねばねば・とろりとした食感は、暑くて食欲がない時もあると喉を通してくれます。

ちさんちしよう 地産地消コーナー

トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という色素の色でがんを予防する働きがあるとわれています。「トマトを食べると医者が青くなる」といわれるほどトマトには、たくさんの栄養が入っているので、太陽の光をたくさん浴びたトマトを食べましょう。

↑ ごはんウィーク ↓

8月

23	火	夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬け	牛乳・豚肉	ごはん・バター・カレーウ ゼリー	かぼちゃ・なす・トマト・人参・玉ねぎ にんにく・さやいんげん・ももら、フランス りんご・きゅうり・大根
24	水	春巻き 磯辺和え おくらのみそ汁 枝豆	牛乳・豚肉・のり・豆腐・油揚げ みそ	ごはん・玄米・小麦粉・油	人参・たけのこ・干し椎茸・キャベツ・胡瓜・ もやし・おくら・枝豆
25	木	ラタトゥイユ 野菜スープ 果物 (ジャム)	牛乳・鶏肉・ベーコン	パン・オリーブ油 (ジャム)	玉ねぎ・なす・トマト・黄パプリカ・赤パプリカ ズッキーナ・セロリ・にんにく・キャベツ 人参・コーン・マッシュルーム・果物
26	金	厚焼玉子 えびと大豆の甘辛煮 美だくさん汁 ふりかけ	牛乳・卵・えび・青豆・みそ	ごはん・でんぶん・油・さとう じゃが芋	小松菜・にんにく・ごぼう・人参・しめじ
29	月	鶏肉の唐揚げ イカとトマトのサラダ すまし汁	牛乳・鶏肉・いか・わかめ 豆腐	ごはん・でんぶん・油・ごま油	トマト・きゅうり・人参・ほうれん草 干し椎茸
30	火	しゅうまい 米粉麺の和え物 スタミナ豚汁 味のけり	牛乳・豚肉・ロスハム・豆腐 のり	ごはん・小麦粉・米粉麺・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参・ごぼう・しめじ・ にんにく・生姜
31 やまがた子ども食育スローガン：しっかりとした味覚を育てよう食育の日献立：地産地消「青豆」「なす」を使っています。					
31	水	豚丼 なすのみそ汁 果物	牛乳・豚肉・青豆・生揚げ みそ	ごはん・玄米・さとう	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・ なす・果物

