

平成30年度 献立予定表



米沢市立三沢西部小学校

献立名	おみに体をつくるもの 肉類・魚類・卵類・大豆 大豆製品・小魚・海藻・牛乳	力や熱のもとになる こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	おみに体の調子を整える 色のうすい野菜・色のこい野菜・くだもの
2月	あじの南蛮漬け 五色和え 海苔のみそ汁	牛乳 あじ のり 豆腐 みそ	ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ コーン もやし
3火	カレーピラフ ガーリックマトスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	たまご 人参 マッシュルーム パセリ グリピース コーン トマト にんにく 果物
4水	春雨の中華炒め コーン入り卵スープ くだもの	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	たけのこ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ 果物 ほししいたけ こまつな たまご しょうが 干し椎茸 コーン 小松菜 玉ねぎ 生姜
5木	涼拌麺 オムレツ わかめスープ	牛乳 ハム 卵 わかめ	きゅうり ピーマン 人参 もやし ねぎ
6金	ちらし寿司 七塔汁 ゼリー	牛乳 えび 油揚げ あおぼため 青豆 のり	たけのこ 人参 かんぴよう ほししいたけ こまつな たまご しょうが 干し椎茸 おくら (むき豆)
9月	厚焼き卵 ひじきの煮物 みそ汁 ふりかけ	牛乳 卵 ひじき 竹輪 うち豆 みそ 油揚げ	ごぼう こんにやく 人参 キャベツ えのき こまつな
10火	鶏肉のから揚げ いかとトマトのサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 いか わかめ	トマト きゅうり チンゲン菜 たまご 玉ねぎ しめじ 人参 コーン
11水	さばのごま衣焼き しょうが和え 具だくさん汁	牛乳 さば かまぼこ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 生姜 こまつな 小松菜 こんにやく ごぼう
12木	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。		
13金	白身魚のラビコットソース レタススープ ジャム	牛乳 しら 豆腐	パン 油 小麦粉 パン粉 ジャム
17火	豚肉の生姜炒め きゅうりの南蛮漬け みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	トマト きゅうり 玉ねぎ レタス 人参 マッシュルーム
18水	鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプル もずくのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 もずく かまぼこ	きゅうり 小松菜 人参 ごぼう しめじ しょうが たまご 生姜 にんにく (玉ねぎ)
19木	ジャンバラヤ 野菜スープ くだもの	牛乳 えび 鶏肉 大豆	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ にんにく しょうが
20金	鯛の生姜煮 米粉麺の和え物 おくらのみそ汁	牛乳 いわし ハム 豆腐 みそ 油揚げ	人参 たまご ピーマン トマト キャベツ コーン マッシュルーム 果物
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」「メロン」を使用します。		
24火	豚丼 夏野菜のみそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 こんにやく さやいんげん グリピース かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 果物
25水	ぎょうざ 中華サラダ モロヘイヤのスープ ふりかけ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 モロヘイヤ たまご えのき なら
27木	カレーライス フルーツポンチ 福神漬け	牛乳 豚肉 あおぼため みそ	たまご 人参 にんにく パナナ りんご きゅうり 大根 桃 ラフランス

☆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、まくわうりなど、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を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、油との相性がよいので、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。

**ちさんちしろう 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。



↑ごはんウィーク↓



たのしい夏休み

げんき 元気にすごしましょう

なつやす はやね はやお 夏休みも早寝・早起き・朝ごはん



21火	なつやさい まいぼーどうふ わかめ和え	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ みそ	ごはん ごま油 でんぷん	ほししいたけ 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
22水	豚キムチ丼 みそ汁 枝豆	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま油	ねぎ キャベツ こまつな しめじ 白菜 たまご 人参 枝豆 生姜 にんにく
23木	ラタトゥーユ ジュリアンヌスープ くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	パン オリーブ油	たまご 人参 こんにやく さやいんげん キャベツ 人参 パセリ セロリ にんにく 果物
24金	ししゃも磯辺フリッター しょうが和え みそ汁	牛乳 ししゃも かまぼこ わかめ みそ 油揚げ 青のり	ごはん 小麦油 じゃが芋 こむぎこ 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 生姜
27月	夏野菜カレー フルーツカクテル 福神漬け	牛乳 豚肉 うずら卵	ごはん バター カレールウ ゼリー	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
28火	牛肉といんげんの炒め物 みそけんちん汁 型抜きチーズ	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ みそ チーズ	ごはん 春雨 油	いんげん 玉ねぎ 人参 生姜 小松菜 こんにやく ごぼう
29水	豚肉と厚揚げの煮物 酢じょうゆ和え 小女子の佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 小女子	ごはん ごま 砂糖	たけのこ 玉ねぎ 人参 こんにやく きぬさや もやし きゅうり セロリ
30木	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。			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金	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。			人参 ごぼう こんにやく しょうが みょうが