

7月 ひょう こんたてひょう

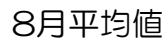
平成29年度 小高中学校

血液や筋肉となつて体を大きくする		体の調子をよくして病気になるにくくする		仕事や運動をする時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値				
(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC)		(炭水化物)	(脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
							510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00
とりにく なまあげ だいず だいふくまめ きんときまめ	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース えだまめ ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	たけのこ しょうが きゅうり	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ドレッシング	472 611 768	19.8 25.3 30.2	14.8 17.8 20.1	1.32 1.79 2.11
ほっけ あぶらあげ みそ	牛乳	しそ	だいこん レモン ねぎ	きゅうり なす	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら	538 650 810	23.6 26.0 31.0	17.4 19.3 21.9	4.22 4.78 5.74
やきぶた なると ツナ	牛乳	にんじん こねぎ チンゲンサイ	もやし コーン ごぼう パイン	たけのこ きくらげ きゅうり	ちゅうかめん	ドレッシング	498 599 773	20.3 24.2 30.5	14.8 16.6 18.7	2.52 3.10 3.71
卵 だいず まぐろ ハム とりにく	のり 牛乳 チーズ わかめ	にんじん オクラ	きゅうり キャベツ しいたけ	えのき コーン しょうが	こめ さとう はるさめ でんぶん ゼリー	ドレッシング あぶら	516 639 799	23.5 27.5 35.0	14.0 16.7 18.0	1.81 2.26 2.68
ベーコン とりにく	牛乳	トマト ピーマン かぼちゃ にんじん こまつな	ズッキーニ たまねぎ ねぎ	もやし にんにく きくらげ	しょくパン ワンタンかわ チョコクリーム	オリーブ オイル	451 615 729	16.4 21.8 25.7	17.0 19.9 22.1	1.85 2.57 3.15
ぎゅうにく ぶたにく かにかまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが きゅうり	セロリ にんにく キャベツ	こめ さとう カレールウ	あぶら こまあぶら	533 664 840	19.7 23.6 28.3	20.8 24.4 28.7	2.13 2.72 3.33
だいず とりにく ぶたにく ベーコン とうふ 卵	もずく 牛乳	にがうり にんじん こまつな	にんにく もやし	たまねぎ	こめ さとう パンこ 小麦粉 でんぶん	こまあぶら こま	471 612 749	19.6 24.7 28.5	15.8 18.9 20.8	1.63 2.10 2.43
ベーコン あさり	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	しめじ すいか コーン	ソフトめん ベジマメルルウ	オリーブ オイル あぶら ドレッシング	548 650 840	20.6 24.0 30.3	17.9 20.4 23.3	1.96 2.40 2.86
の免疫力を高めたり、体力向上を意識した献立をく今月のいちおし献立くとして提供します。										
カジキ かにかまぼこ とりにく なまあげ	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	しょうが しいたけ うめ	だいこん もやし	こめ でんぶん パンこ	あぶら	482 644 777	21.6 28.8 32.9	15.4 19.5 21.0	2.15 2.60 2.89
きなこ ツナ ベーコン とうふ うずら卵	牛乳	にんじん モロヘイヤ	キャベツ たけのこ	きゅうり ねぎ	コッペパン さとう こんにゃく	あぶら こまあぶら	497 626 762	19.9 24.3 29.2	22.7 27.0 31.9	1.97 2.51 3.12
南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。										
ほたて あぶらあげ かつお とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん えだまめ こねぎ	しょうが だいこん	きゅうり えのき	こめ さとう でんぶん ふ	あぶら くり	510 594 750	25.1 30.2 36.7	15.7 17.6 19.7	2.10 2.99 3.62
よくかんで食べるを習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。										
ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ	にんじん	たまねぎ しいたけ にんにく レタス ねぎ	たけのこ しょうが きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう でんぶん アイス	こまあぶら ドレッシング こま	555 636 813	23.9 28.2 34.8	14.9 17.5 19.4	2.00 2.46 3.00
とりにく ウインナー だいず ハム だいふくまめ きんときまめ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ にんにく きゅうり	コーン しいたけ	こめ マロニー	バター ドレッシング	561 658 834	21.4 25.0 30.0	22.8 26.5 30.9	2.25 2.75 3.33
7月平均値					510 630 788	21.1 25.6 31.0	17.2 20.1 22.8	2.14 2.69 3.22		
ぎは県産使用ですく										

〈今月の「きゅうり、トマト、こねぎ」は県産使用です〉

平成29年度 南相馬市幼小中学校

＜今月の「きゅうり、トマト、こねぎ」は県産使用です＞



*材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

カラフルサラダ

〈作り方〉

- 1 枝豆、大豆、金時豆、コーンをゆでて、冷ましておく
- 2 きゅうり、赤ピーマン、チーズを1cm角に切る
キャベツを色紙切りにする
- 3 材料を食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく
- 4 材料を混ぜ合わせ、調味料で和える