



*1学期の給食目標・給食の約束とマナーを身につけよう

相模原市立向陽小学校 給食回数12回

日 曜	しゅしょく	おかず	ざいりょうめい						エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん
	のみもの		きいろ		あか		みどり		
			ちからやたいおんになる		ちやきんにく、 ほねをつくる		からだのちょうしをととのえる		
1 水	ごまごはん	にくじゃがのカレーに かきたまじる	こめ、むぎ じゃがいも こんにゃく さとう、でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース ながねぎ えのきたけ	604 kcal 23.8 g 18.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう								
2 木	なすとトマトのスパゲッティ		スパゲッティ ホットケーキ ミックス	あぶら アーモンド	ぶたにく ベーコン ボークハム とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト たかのつめ パセリ にんじん	たまねぎ なす もやし えだまめ	659 kcal 25.6 g 26.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	やさしいため、えだまめパン アーモンド							
3 金	いたくごはん	しいらのこうみあげ もやしのソテー みそしる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	しいら ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし ながねぎ たまねぎ	674 kcal 27.9 g 19.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう								
6 月	コッペパン	なつやさいのカレーシチュー ゆでとうもろこし りんご（かんづめ）	パン こむぎこ	あぶら マーガリン	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし りんご	609 kcal 22.3 g 20.3 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう								
7 火	むぎごはん	あじのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	こめ むぎ でんぶん そうめん	あぶら	あじ はなかつお とりにく とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし ズッキーニ しいたけ	632 kcal 28.5 g 18.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう								
8 水	わかめごはん	こおりとうふのふくめに みそしる れいとうみかん	こめ さとう じゃがいも		こおりとうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん れいとうみかん	628 kcal 22.0 g 15.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう								
9 木	タコライス（いたくごはん）		こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	だいす ぶたにく とりにく たまご、ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ズッキーニ えのきたけ ながねぎ	684 kcal 27.8 g 19.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	とうがんのたまごスープ ジャーマンポテト							
10 金	くろパン	かれいのチーズパンこやき ひよこまめのスープ キャベツとしらすのサラダ	パン パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	かれい ひよこまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ	613 kcal 32.3 g 21.5 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう								
13 月	コッペパン	レンズまめのカレートマトに うすらたまごのスープ こだますいか	パン じゃがいも	オリーブゆ	レンズまめ ベーコン とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	ホールトマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ こだますいか	609 kcal 25.2 g 19.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう								
14 火	とうもろこし ごはん	スプラットのからあげ きゅうりのごまあえ とんじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも、こんにゃく	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう スプラット	にんじん こまつな	ホールコーン きゅうり もやし ながねぎ だいこん	670 kcal 27.0 g 23.0 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう								
15 水	マーボーだいすどん（いたくごはん）		こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	だいす ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう アンニン かんてん	にら にんじん	きくらげ にんにく キャベツ えのきたけ りんご パイナップル みかんジュース	630 kcal 24.3 g 15.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	キャベツのちゅうかスープ あんにとんどうふ							
16 木	ロールパン	ホキといものマリネ やさしいたまごのスープ みかんシャーベット または りんごシャーベット	パン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ホキ ぶたにく ベーコン たまご	ジョア	トマト にんじん こまつな	アップル&キャロットジュース きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ りんごシャーベット みかんシャーベット	628 kcal 22.2 g 21.3 g 2.3 g
	アップル& キャロット または ジョア(マスカット)								

* 献立内容は学校行事等により変更する場合があります。

* 7月16日はおたのしみセレクト給食です。



栄養価の平均（中学年）			
エネルギー	637kcal	たんぱく質	25.7g
脂質	19.8g	塩分	2.3g

飲みもの（アップル&キャロットジュース または ジョア(マスカット)）と、デザート（みかんシャーベット または りんごシャーベット）をそれぞれ1つ選びます。 ※ジョアは発酵乳（のむヨーグルト）です。

★6日（月）「ゆでとうもろこし」…2年生が皮むき体験をしたとうもろこしを使用する予定です！



【献立のねらい】暑さに負けない食事

暑い夏を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事をとることが大切です。

香辛料などをつかった食欲が増す味つけの料理や旬の夏野菜を積極的にとりいれました。



【旬の食べもの】

