



日曜日	主 食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと (赤)		体の調子をととのえる (緑)		熱や力のもと (黄)		「エネルギー」	たんぱく質 「g」	食塩相当量 「g」
				1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳 乳製品 小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン めん・いも 砂糖	6群 脂質 油脂			
1月	ごはん	牛乳	あじのこうみやき 切りぼし大根のふくめに とりつみれのすまし汁	あじ とうふ さつまあげ あぶらあげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな みつば	ねぎ しょうが きりぼしだいこん しらたき	こめ さとう	ごま油 ごめ油	543 682	26.8 31.9	2.8 3.4
2火	ごはん (安中米)	牛乳	ハヤシライス アセロラジュレ	ぶた肉	牛乳	トマト	しょうが たまねぎ しめじ パイン もも みかん	こめ アセロラ ジュレ	ごめ油	608 754	21.5 24.7	2.0 2.2
3水	フランス ゆめロール	牛乳	ポトフ クロケット ツナとコーンのサラダ ブラマンジェ風デザート	ぶた肉 ツナ とうにゅう ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ コーン きゅうり	パン じゃがいも さとう いちごジャム	なたね油 ごめ油 マヨネーズ	687 847	25.5 30.1	1.8 2.3
4木	ごはん	牛乳	いりどり 肉だんご(小1こ 中2こ) うめのかおりサラダ	とり肉 ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく たけのこ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごめ油	542 726	23.2 29.3	1.7 2.4
5金	ツイストパン	牛乳	星のハンバーグの トマトソースかけ セタ 天の川スープ 大根とツナのサラダ	ぶた肉 かまぼこ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン さとう マカロニ	オリーブ油 ごめ油	564 703	25.4 31.3	2.9 3.5
8月	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 肉じゃが おひたし	ぶた肉 さば みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えだまめ しらたき しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごめ油 ごま	602 753	28.6 34.0	2.2 2.6
9火	かんこく 韓国 ごはん (安中米)	牛乳	スタミナやき肉 こまつなのナムル わかめと春雨のスープ	ぶた肉 あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	もやし ねぎ しょうが たまねぎ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	511 642	21.9 25.4	2.3 2.5
10水	給食センターから とどきます バック ラーメン	牛乳	ひやしちゅうかの具 ひやしちゅうかのスープ 安中総合学園のとうもろこし すいか	ハム とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	ラーメン	ごめ油 ごま	582 641	24.4 26.2	3.0 3.9
11木	インド ナン	牛乳	タンドリーチキン 大豆とツナのサラダ ターメリックスープ ☆ナンにチキンやパンをはさんでたべてね	とり肉 だいす ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	ナン さとう じゃがいも	マヨネーズ ごめ油 ごま油	585 685	25.8 28.7	2.8 3.6
12金	イタリア ロールパン	牛乳	パリツオーネ ABCマカロニスープ イタリアンサラダ	ぶた肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン マカロニ	なたね油	606 728	22.7 25.9	2.3 2.7
16火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶたキムチどんの具 パンパンソーサラダ ぎょうざ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にら にんじん	しょうが ねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	539 665	26.0 29.7	2.2 2.4
17水	アメリカ せわりコップ	牛乳	スラッピージョー コールスローサラダ トマトスープ	ひき肉 だいす ひよこまめ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パンこ さとう マカロニ	豆乳バター オリーブ油 米ぬか油 マヨネーズ	564 690	26.8 31.8	2.3 3.1
18木	ごはん	牛乳	夏やさいカレー えだ豆サラダ れいとうみかん	ぶた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ さとう	米ぬか油	595 726	21.5 24.5	1.9 2.1

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。〈いつもの安中やさいたちも活躍するよ〉

○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー: 650Kcal たんぱく質: 21~32g 塩分: 2g未満 たまねぎ
下(中学生) エネルギー: 830Kcal たんぱく質: 27~41g 塩分: 2.5g未満

平均	579	24.6	2.3
	711	28.7	2.8

にんじん じゃがいも とうもろこし しいたけ

安中育ちのなつやさいはこの料理に使われるよ

~なつやさいをたべよう~

なつやさいにはトマトやピーマン、とうもろこし、かぼちゃなどがあります。ビタミンや水分がたっぷりふくまれています。しゅんの時期には栄養価も高く、おいしいので積極的にたべましょう。

7月も安中のおいしいなつやさいがいろいろな料理に登場します。楽しみにしてください。

トマト

~下磯部の吉田さんより~
・日焼け対策にもこうかあり
☆2(火) ハヤシライス
☆17(水) トマトスープ
☆18(木) 夏野菜カレー

なす

~東横野の野口さんより~
・水分がたっぷり。紫色の皮には体をさびつきにくくする効果あり
☆18(木) 夏野菜カレー

とうもろこし

~安中総合学園より~
・エネルギーにもなるのでおやつにもおすすめ
☆10(水) ゆでとうもろこし

まいにちのきゅうしょをしょうががいています。レシピもあるよ