

ちよい
定して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カツめんと野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカツめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰と野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

火 1	水 2	木 3	金 4
△ ぎゅうにゅう 564kcal ○ ごはん ぶたキムチ △ ぶたにく 40 □ キムチ 26 □ キャベツ 34 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 ○ さとう 1.5 さけ 2 ○ ごまあぶら 1 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ コチュジャン スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8.2 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう あじかつお ふりかけ(かつお) 1ふくら	△ ぎゅうにゅう 553kcal ○ ごはん にくだんご(きんぴら) △ きんぴらにくだんご 2こ じゃこピーマン △ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.17 みりん 0.9 こいくちしょうゆ ワンダンスープ △ にくいりワンタン 15 △ ぶたにく 5 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 19 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ ちゅうかスープ しお こしょう	△ ぎゅうにゅう 672kcal ○ ぎゅうにゅう トマトたっぷりハヤシライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 100 □ にんじん 13 □ トマト 15 みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ こしょう ウスターソース コンソメ フルーツヨーグルト □ はっさく 7 □ みかん 15 □ もも 7 □ パイン 15 △ ヨーグルト 23 ナタデココ 10 フルーツ給食 	△ ぎゅうにゅう 606kcal ○ ぎゅうにゅう しんしょうがごはん ○ こめ 70g さけ 2.5 □ しょうが 7 □ にんじん 4 △ かつおぶし 0.2 みりん 5.5 ○ さとう 2.7 みず 10 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし こんさいりりメンチカツ △ こんさいりりメンチカツ 1こ ○ あげあぶら 4 やさしいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ どうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし
8	9	10	11
△ ぎゅうにゅう 615kcal ○ ごはん わかさぎのちゅうかだれかけ △ わかさぎフリッター 2ひき ○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8 □ にんにく 0.25 ○ さとう 2 みりん 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ あかみそ す トウバンジャン からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ こうやどうふのたまごとじ △ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 みず 60 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし	△ ぎゅうにゅう 562kcal ○ ごはん コッパパンソーセージ △ ソーセージ 2ほん こぶくろケチャップ キャベツのカレードレッシング □ キャベツ 23 □ もやし 12 □ にんじん 8 ○ あぶら 0.45 ○ さとう 0.09 す しお カレーこ こしょう やさしいスープ △ とりももにく 10 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう	△ ぎゅうにゅう 550kcal ○ ごはん ぶたにくのしょうがいため △ ぶたにく 62 □ しょうが 1 さけ 2 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 60 □ ピーマン 5.5 □ しょうが 1 ○ さとう 0.8 ○ かたくくりこ 1.15 こいくちしょうゆ きゅうりとわかめのすのもの □ きゅうり 22 △ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9 ○ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお じゃがいもとたまねぎのみそじる ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 20 □ ねぎ 4 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5.2 みず 130 みそ だし	△ ぎゅうにゅう 616kcal ○ ごはん わかめごはん(げんりょう)ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ たこやき ○ たこやき 1こ ○ あげあぶら 3.5 
15	16	17	18
△ ぎゅうにゅう 638kcal ○ チャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いりたまご 10 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ たんたんスープ △ ぶたひきにく 20 □ キャベツ 20 □ たまねぎ 8 □ にんじん 6.4 □ しめじ 6.4 □ ニラ 4.8 □ ながねぎ 3.2 □ にんにく 0.16 □ しょうが 0.24 ○ はるさめ 3 ○ ねりごま 5 ○ すりごま 1 さけ 1 ○ ごまあぶら 1 みず 0.24 ○ あぶら 0.3 みそ こいくちしょうゆ とりガラスープ トウバンジャン □ デラウェア フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 578kcal ○ ごはん あかうおのからあげ △ あかうお 1きれ ○ かたくくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 ○ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン キャベツのみそじる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 みそ だし	△ ぎゅうにゅう 634kcal ○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ しお す くらこしょう コンソメスープ △ とりももにく 10 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ ほうれんそう 6 □ にんじん 6 みず 100 コンソメ こしょう しお 	△ ぎゅうにゅう 673kcal ○ ぎゅうにゅう なつやさいカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 60 □ なす 15 □ ピーマン 5 □ ズッキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ カレールウ ウスターソース こしょう ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す  

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質
		たんぱく質	ビタミン
			むきしつ 無機質 (カルシウム)



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

7月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、なす、きゅうり
ピーマン、かぼちゃなど

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)

フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・7/3(木)はっさく(缶詰)

7/15(火)デラウェア

