



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1杯+ kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	水	郷土料理: 沖縄 ★沖縄そば		★にんじんしりしり 国産パン	かまぼこ 豚肉 ★牛乳 まぐろ缶詰 ★たまご かつおぶし	にんじん 玉葱 もやし パインアップル	★中華麺 ごま油 三温糖	819	34.3	38.9
2	木	焼肉丼 コロボ給食withハワイ州ホノルル		パンサンサー メロン マヒマヒは白身魚	豚肉 赤みそ ★牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 ピーマン 赤パプリカ もやし もやし きゅうり メロン	米 砂糖 ごま油 すりごま	713	30.2	21.0
3	金	★マラサダ (ポルトガル発祥の揚げパン) アジア料理		マヒマヒのガーリックソース ★コブサラダ(彩の良いサラダ) ポーチュギーズビーンズスープ 豆や野菜、ソーセージのスープ	★牛乳 しいら 鶏肉 ★ヨーグルト ウィンナー レンズ豆 ミックスビーンズ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン トマトケチャップ レモン 人参 トマトペースト	★丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	791	41.7	28.4
6	月	ガパオライス 七夕献立		★トムヤムクン チー ベトナムのスイーツ	鶏肉 大豆ミート ★牛乳 ★むきえび	大蒜 生姜 玉葱 ピーマン レモン パプリカ ねぎ エリンギ バクチー マッシュルーム みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ ココナッツ	米 ごま油 砂糖 油 タピオカ	759	30.4	20.5
7	火	★ちらし寿司		★ちくわとさつまいもの天ぷら ★七夕汁	鶏肉 油揚げ ★むきえび ★たまご ★牛乳 ちくわ 昆布 ★なると	ごぼう にんじん 干し椎茸 れんこん きぬさや ねぎ オクラ	米 砂糖 油 さつまい も ★薄力粉 ★そうめん	723	27.0	25.6
8	水	ごはん		ぶりの照り焼き ごまあえ みそ汁	★牛乳 ぶり 油揚げ 白みそ	しょうが こまつな もやし キャベツ はくさい 玉葱 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 白ごま	710	32.7	25.1
9	木	★冷やしきつねうどん コロボ給食withペルー		ツナと小松菜のごまサラダ ★おからドーナツ 牛肉と野菜のポトフ	かつお節 油揚げ 鶏肉 ★牛乳 まぐろ缶詰 おから ★たまご ★牛乳	にんじん たけのこ 干し椎茸 緑豆もやし こまつな	★うどん 砂糖 ごま ごま油 揚げ油 ★薄力粉 ★バター 粉糖	773	33.3	34.5
10	金	アロスコンポーヨ 鶏肉の炊き込みご飯		サンコチャード ★セビーチェ 魚介のサラダ	鶏肉 ★牛乳 牛肉 ひよこまめ ★いか たこ	法蓮草 コリアンダー パプリカ 玉葱 にんにく 人参 生姜 グリーンピース 大根 セロリ レモン きゅうり ホールコーン	米 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも	754	34.5	23.7
13	月	★夏野菜ピラフ		★鶏肉のフレーク焼き タコのコチュマリネ	ベーコン ★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ たこ 刻み昆布	玉葱 レタス トマト きゅうり だいこん 赤パプリカ	米 ★バター じゃがいも エッグケアマヨネーズ ★パン粉 コーンフレーク 砂糖 ごま油 ごま	744	29.9	33.8
14	火	ごはん		魚と大豆のみそがらめ 野菜のからし和え 玉ねぎの味噌汁	★牛乳 大豆 めかじき 味噌 木綿豆腐 白みそ 乾燥わかめ	しょうが キャベツ こまつな 玉葱	米 揚げ油 片栗粉 砂糖	707	34.7	18.5
15	水	★クロックムッシュ		★ミネストローネ ★フルーツヨーグルト和え	ハム ★牛乳 ★チーズ ★牛乳 ベーコン ★ヨーグルト	にんにく 玉葱 にんじん セロリ キャベツ トマト トマトピューレ パイン缶 みかん缶 バナナ	★胚芽パン ★薄力粉 ★バター 油 じゃがいも ★マカロニ 砂糖	717	28.8	25.3
16	木	★ひつまぶし		がめ煮 すまし汁 ぶどうゼリー	油揚げ ★たまご あなご 刻みのり ★牛乳 鶏肉	にんじん 干し椎茸 きぬさや ごぼう れんこん ぶどうジュース	米 砂糖 油 白ごま こんにゃく じゃがいも	737	29.8	23.3
17	金	★夏野菜カレー		手づくり福神漬け とうもろこし すいか	豚肉 ★牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ケチャップ なす ズッキーニ ピーマン さやいんげん 大根 きゅうり とうもろこし すいか	米 じゃがいも ★バター ★薄力粉 三温糖	768	23.5	24.4



# 夏休み



8/30	月	★チキンカレー		ブロッコリーと蓮根のチップス サラダ デラウェア	鶏肉 ★牛乳 ロースハム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー ホールコーン ぶどう	米 油 じゃがいも ★バター ★薄力粉 三温糖	765	26.4	24.2
------	---	---------	--	--------------------------------	--------------	--	-------------------------------	-----	------	------

※献立は都合により変更になる場合があります

「フード・マイレージ」って何だろう？

「フード・マイレージ」とは、食べ物と運ばれてきた距離をかけ合せた数値です。数値が大きいほど、船やトラックでたくさんの燃料を使い、環境に負担がかかっていることがわかります。わたしたちの手元にある食べ物は、どこからどのようにしてやってきたのかを調べてみましょう。

種類がいろいろ はちみつ

はちみつは、ミツバチが花から集めたみつによってできています。みつの味や色は、みつを集めた花の種類によって異なります。春はレンゲなど、秋はクリやソバなどの花から、季節ごとに異なったのはちみつが生まれます。