



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分 (g)		
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類			
1 (水)	パン レーズンクリーム	レタススープ ミートオムレツ オーロラソテー	ベーコン ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン レーズンクリーム	マヨネーズ あぶら	581 21.2 2.5		はし
2 (木)	ナン	キーマカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ みかん	ナン じゃがいも ゼリー	カレールフ あぶら	562 21.1 2.8		スプーン
3 (金)	パン いちごジャム	にくだんごのちゅうかに ヤーコンめんサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	パン ジャム ヤーコンめん じゃがいも こんにゃく	あぶらごま ごまあぶら	566 21.4 2.3		はし
6 (月)	ごはん	とりにくとニラのスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	600 21.4 1.4		はし
7 (火)	ごはん	たなばたじる ほしのコロケ ココロソテー たなばたデザート	うおソーメン とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ しいたけ とうもろこし えだまめ	こめ コロケ デザート	あぶら	669 20.1 1.3		はし スプーン
8 (水)	パン ブルーベリージャム	かぼちゃのスープ チキンとやさいのソテー ゆでとうもろこし	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	パン ジャム	あぶら	615 25.8 1.9		はし
9 (木)	ごはん	なすのみそじる いわしのおろしに ピーマンのごまいため	とうふ みそ あぶらあげ いわしのおろしに	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ピーマン あかピーマン	たまねぎ なす	こめ ごまあぶら ごま	あぶら	582 21.9 2.5		はし
10 (金)	ぎゅうめし	もすくじる ごもくあつやきたまご フルーツあんぱんぷりん	ぎゅうにく とうふ かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく あんぱんプリン	あぶら	557 21.7 2.3		はし スプーン
13 (月)	パン マーシャルピーンズ	ワンタンスープ しろみざかなの チリソース	ぶたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	パン さとう ワンタン でんぶん	あぶら マーシャル ピーンズ	583 25.0 2.7		はし
14 (火)	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	562 20.5 2.0		はし
15 (水)	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン こまつなとツナのソテー	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ	あぶら	540 20.3 2.2		はし
16 (木)	ごはん ひじきのり	ごもくスープ にらたま すいか	とうふ とりにく たまご ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ きくらげ すいか しいたけ	こめ ごまあぶら	あぶら	559 22.4 1.8		はし

*牛乳は毎日つきます。
*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

★七夕の行事食——そうめん



毎年7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅(さくべい)」というお菓子を お供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を 縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



給食では小麦粉でできたそうめんではなく、「魚そうめん」という、魚のすり身で作られた麺状の 練り物がお汁に入っています。

★2日ナン

ナンは、生地を発酵させた後高温の窯で焼き上げる平らな形のパンで、日本ではインド料理の定番のように知られていますが、実はインドの家庭ではあまり食べられておらず、イランやパキスタン、中央アジアなどで良く食べられているそうです。国によってナンに使う材料や形、味つけは様々で、日本のインド料理店で提供されているナンも日本独自のナンだそうです。

