



日曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家で食べて もらいたい食 品	お や つ
1 月	ごはん		豚肉のしょうが焼き はぐらうりとキャベツの 塩こんぶ和え 阿見町野菜のみそ汁	～夏野菜の特徴～ 夏は汗をかきやすく、水分とミネラルが不足しがちです。 きゅうりやなすといった夏野菜には、水分をはじめとするミネラルが豊富に含まれています。トマトやピーマンには、免疫力を高めるビタミンCもたっぷり含まれているので、積極的に取り入れてみましょう。	緑黄色野菜 いも類	原宿ドック（ココア） 星のパフ
2 火	ごはん		チキンカレー ハムサラダ（ドレッシング） 冷凍パイ		種実類 魚介類	ミルクプリン 星たべよ
3 水	ロールパン		ハンバーグトマトソース イタリアンサラダ バターナッツかぼちゃの洋風スープ	～バターナッツかぼちゃ～ （阿見町三区上） バターナッツかぼちゃは、縦長でちょうたんのような形が特徴です。表面はつるつるとした触感で、種の周りの実はねっとりとしていて、甘みを強く感じます。	乳 類 卵 類	純米せんべい りんごジュース
4 木	ごはん		さわらの西京焼き 和風サラダ（ドレッシング） 鶏ごぼう汁		緑黄色野菜 小 魚	さつまいもと 栗のタルト 梨
5 金	ごはん		豚肉の香味炒め モロヘイヤ入り卵スープ フルーツゼリー和え	～残暑をのいきろう献立～ 豚肉には、糖質の代謝を助けてくれる ビタミンB1がたっぷり入っています！	きのこ類 いも類	いちごの スティックケーキ 新潟仕込み 塩味
8 月	ごはん		鶏肉の甘だれがけ かみかみサラダ（ドレッシング） ワントンスープ	★★竹来中学校リクエスト献立★★	豆 類 海藻類	お米のタルト 野菜生活（緑）
9 火	ごはん		ホイコーロー ◎ぎょうざ（2個） 中華風コンソープ	<食中毒にはご注意ください！> まだまだ暑い日が続きます。気温が高い時は特に食中毒予防が必要です。食品を購入したらすぐに冷蔵庫に入れたり、肉・魚を扱った調理器具はしっかり洗ったりしましょう！	いも類 魚介類	ジョア （ブルーベリー） バナナ
10 水	中華めん		タンメンスープ 春巻き かにかまサラダ（ドレッシング）	<こまめな水分補給をしましょう！> 人の体は、70%が水分でできています。水分が不足すると、頭痛やめまい、体のだるさといった症状があらわれます。のどが乾く前の水分補給を意識しましょう。	卵 類 種実類	蒸しパン ハッピーターン
11 木	ごはん		◎ちくわの磯辺揚げ きゅうりともやしのごま和え 豚汁	<魚料理を積極的に食べましょう> 魚には良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるために必要な栄養素が豊富に含まれています。魚が苦手な人は、魚を加工したちくわなどの練り物からチャレンジするのもひとつの方法です。	果物類 緑黄色野菜	アンパンマン ソフトせんべい ミルミル
12 金	ごはん		チキンアドボ（鶏肉の甘酢煮込み） シニガン（野菜のさっぱりスープ） 冷凍マンゴー	世界食べ物紀行～フィリピン（12日）～ 「アドボ」は、肉や野菜をしょうゆと酢で味付けした煮込み料理、「シニガン」は日本のみそ汁のような伝統的なスープです。こちらも酸味を効かせた味付けが特徴です。フィリピンの味を楽しみましょう！	魚介類 海藻類	焼きプリン ぼたぼた焼き せんべい
16 火	ごはん		★白身魚フライ チキンサラダ（ドレッシング） 根菜たっぷりみそ汁		肉 類 きのこ類	りんごヨーグルト 源氏パイ
17 水	ロールパン		ミートオムレツ グリーンサラダ バターナッツかぼちゃの クリームスープ	<卵料理を積極的に食べましょう> 卵は完全栄養食品と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素をほぼ全て含む食べ物です。卵の価格はまだ高騰していますが、食卓に積極的に取り入れてみましょう。	いも類 豆 類	洋なしコンポート ソフトサラダ せんべい
18 木	ごはん		三色そぼろ 空芯菜のサラダ（ドレッシング） けんちん汁	🍃おいしい阿見発見！🍃 ～空芯菜（くうしんさい）～ 18日のサラダには、阿見町でとれた「空芯菜」を使用しています。空芯菜は、茎の中央が空洞なのが特徴的な野菜です。カルシウムやビタミンA・B・Cが豊富です。	海藻類 きのこ類	バナナの スティックケーキ アンパンマン 揚げせんべい
19 金	ごはん		ハヤシライス チキンナゲット（2個） コンソサラダ		緑黄色野菜 種実類	白桃のジュレ かたぬきチーズ
22 月	ごはん		ユーリンチー 春雨サラダ 野菜たっぷり中華スープ	<野菜に含まれる栄養とは？> 野菜には、体の調子を整える働きをもつ栄養素を豊富に含みます。健康を維持する上で欠かせない栄養素ばかりなので、1日350gの野菜摂取が推奨されています。	魚介類 乳 類	たべっこBABY きになる野菜 （白ぶどう）
24 水	ソフトめん		ミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	<発酵食品> 発酵食品とは、微生物の働きを利用して作られた食品のことです。みそや納豆、漬物、ヨーグルト、チーズなど様々なものがあります。腸内環境を整える効果があります。	卵 類 緑黄色野菜	いちごクレープ ばかうけ
25 木	ごはん		ハンバーグ和風ソース のり酢和え 冬瓜のすまし汁	🍃おいしい阿見発見！🍃 ～冬瓜～ 25日のすまし汁には、阿見町でとれた「冬瓜」を使用しています。煮物やスープに入れると、トロットとしておいしい野菜です。すいぶんが多く、カリウムやビタミンCも多く含みます。	種実類 魚介類	豆乳プリンタルト 野菜生活（紫）
26 金	ごはん		切り干し大根のピビンバ チョレギサラダ（ドレッシング） かにかまと白菜のスープ		豆 類 きのこ類	みかんゼリー 純米せんべい
29 月	ごはん		油麩入り親子丼の具 白菜のおかかポン酢和え 豆乳入りごまみそ汁	<油麩（あぶらふ）とは？> 油麩とは、宮城県や岩手県で食べられる揚げ麩の一種で、焼き麩や生麩と違い、外はカリっと中はふわっとしているのが特徴です。今日は親子丼のだしと一緒に油麩も煮た献立です。	魚介類 果物類	星たべよ のむヨーグルト
30 火	ごはん		阿見町産なす入りマーボー豆腐 ◎シューマイ（2個） もやしのナムル	<阿見町産なす> 今日は、阿見町でとれたなすを使用したマーボー豆腐です。なすは水分が多く、カリウムやナスニンを多く含む夏野菜です。まだまだ暑さは続きますが、なすを食べて夏バテ予防をしましょう！	いも類 種実類	パインゼリー カルテツサブレ

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ソース ◎ しょうゆ