



献立予定表



阿見町立学校給食センター(保育所)

日	曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べて もらいたい 食品	おやつ
1	水	ロールパン		カレーソースハンバーグ コールスローサラダ 夏野菜スープ	【地場産物を使った給食献立】 「夏野菜スープ」は、朝日中学校の生徒さんが考えてくれたメニューです。阿見町産のズッキーニや、玉ねぎ、人参などの野菜を、コンソメ味で仕上げた、具だくさんのスープです。	果物類 海藻類	原宿ドック (ココア) ジョア(ブルーベリー)
2	木	ごはん		マーボー豆腐 ◎えびシユウマイ(2個) もやしサラダ	水分補給をこまめにしよう 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。	小魚類	メロン ばかうけ
3	金	ごはん		揚げ鶏の梅ソースがけ キャベツの塩昆布和え オクラとなめこのみそ汁		豆類 種実類	アンパンマン お野菜せんべい ぶどうジュース
6	月	ごはん		肉豆腐 オムレツの和風あんかけ ごぼうサラダ		 七夕献立(7日)	いも類 魚介類
7	火	ごはん		★星のチキンカツ 星のチーズサラダ(ドレッシング) 天の川汁	七夕は、中国から伝わった行事のひとつで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことのできる」という伝説にもとづいたお祭りです。 この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願います。	果物類 卵類	七夕クレープ 星たべよ
8	水	ソフトめん		ジャージャーめんの具 春巻き マスカットゼリー和え		小魚類 乳類	新潟仕込み(塩味) 野菜&フルーツジュース
9	木	ごはん		タコライスの具 チーズもりもりそえ野菜 ワタンスープ	★★阿見第二小学校リクエスト献立★★	いも類 豆類	ガトーショコラ 星のパフ
10	金	ごはん		あじの白しょうゆ漬け チキンサラダ(ドレッシング) 豚汁	 暑さに負けない体づくりを!	緑黄色野菜 きのこ類	かぼちゃプリン アンパンマン 揚げせんべい
13	月	ごはん		鶏肉の塩からあげ 夏野菜チャプチェ わかめスープ	【地場産物を使った給食献立】 「夏野菜チャプチェ」は、朝日中学校の生徒さんが考えてくれました。豚肉と、にらや人参、赤パプリカなどの野菜に春雨を加えて、子ども達が好きになるってした食感に仕上げました。	魚介類 乳類	すいか ソフトサラダせんべい
14	火	ごはん		スタミナつけよう焼肉 もやしとささみのサラダ(ドレッシング) なすのみそ汁	 夏バテ予防献立(14日)	果物類 小魚	かためきレアチーズ ばかうけ
15	水	ロールパン		フランクフルトソテー かにかまサラダ(ドレッシング) コーンスープ	スタミナつけよう焼肉に使用した豚肉は、疲労回復効果のある「ビタミンB1」を豊富に含みます。にらやねぎ、にんにくなどに含まれる「アリシン」は、エネルギー代謝を高めてくれます。	海藻類 卵類	白桃ジュレ ジョア(マスカット)
16	木	ごはん		さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) 阿見町野菜の塩こうじスープ	今日の「スタミナつけよう焼肉」は、朝日中の生徒さんが考えてくれました。食欲をそそるために、人参、玉ねぎ、赤、緑のピーマンで彩りをよくしたのがポイントとのことでした。たくさんの夏野菜を使用した、栄養満点なメニューですね。	種実類 乳類	1オからのかっぱえびせん 野菜生活(黄)
17	金	ごはん		チキンカレー 海藻ツナサラダ(ドレッシング) ヨーグルト		豆類 きのこ類	きになる野菜(白ぶどう) こめ棒くん
21	火	ごはん		三色そばろ のり和え かぼちゃのみそ汁		 ★おいしい阿見発見★ 今月はなすです!	いも類 種実類
22	水	スパゲティ ナポリタン		阿見町産とうもろこし イタリアンサラダ(ドレッシング) ポテトスープ	鮮やかな紫色の皮には、抗酸化作用のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。体を冷やす作用があり、暑さ負けしそうな時や、体のほてりやのぼせが強いときに食べると、効果があります。	海藻類 魚介類	ミニアスパラガスポーロ りんごジュース
23	木	ごはん		チキン南蛮(タルタルソース) かみかみサラダ(ドレッシング) ねぎとわかめのみそ汁	 カルシウムの多い食品	緑黄色野菜 きのこ類	ブルーベリータルト 純米せんべい
24	金	ごはん		ぶりの照り焼き ブロッコリーサラダ かきたま汁	 ヨーグルト 小魚 小松菜 切干し大根 牛乳 ヨーグルト チーズ 干しえび ひじき 豆腐	いも類 果物類	アンパンマンビスケット 飲むヨーグルト
27	月	ごはん		豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ(ドレッシング) もずくスープ		小魚類 卵類	オレンジゼリー 新潟仕込み(塩味)
28	火	ロールパン		鶏肉のバーベキューソース ハムサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	朝ごはんを食べると...	豆類 乳類	たべっこBABY ぶどうジュース
29	水	やきそば		コーンカツ わかめのとろみスープ 和梨ゼリー	 体温が上がる → 元気に活動!	種実類 魚介類	蒸しパン 野菜生活(紫)
30	木	ごはん		ガバオライスの具 もやしのナムル 玉子スープ	 脳にエネルギー → 集中力アップ!	緑黄色野菜 きのこ類	すいか おとっと
31	金	ごはん おかがぶりかけ		カレー肉じゃが もやしのみそ汁 フルーツポンチ	 腸が活発に → 排便をうながす	乳類 海藻類	アンパンマン 揚げせんべい きになる野菜 (アプル&キャロット)

※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。
 ※3日のぶどうジュース、27日のオレンジゼリーは、備蓄のものを使用します。

★ソース ◎ しょうゆ