

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)		
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
1	木	麦ごはん	白身魚のフライ ゆでキャベツ 夏野菜のみそ汁	メルルーサ(カダ) 油揚げ 豆腐 中みど	牛乳	かぼちゃ にんじん オクラ	キャベツ なす 五ねぎ	米 麦 パン粉 小塚粉	油	667 363
2	金	小型 リッチパン	きつねうどん ビーンズサラダ	油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり	小型リッチパン うどん 砂糖	油	602 339
5	月	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 五ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	606 343
6	火	ごはん	ゴーヤチャンプルー もずく汁	豆腐 豚肉 卵 鶏肉 かつお節(鹿児島)	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	ゴーヤ しょうが 五ねぎ もやし	米 砂糖	油 ごま油	610 309
7	水	味付パン	がんす揚げ ゆで枝豆 天の川スープ 七タゼリー	がんす 鶏肉	牛乳	にんじん オクラ	えだまめ たけのこ 五ねぎ 干しいたけ	味付パン ピーフン 七タゼリー	油	650 339
8	木	麦ごはん	さばの塩焼き きゅうりのゆかり和え 切干大根の煮物	さば(ワケ) 油揚げ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	きゅうり もやし 切干大根 干しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	705 331
9	金	横割丸パン	てりやきバーガー オニオンスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが キャベツ 五ねぎ エリンギ	横割丸パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油	620 377
12	月	ごはん	そぼろごはん 豆乳味噌汁 冷凍パン	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 豆乳 中みど	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 枝豆 干しいたけ しめじ 五ねぎ バイナップル	米 砂糖 じゃが芋		608 316
13	火	ごはん	あじのレモン風味 ゆでキャベツ 中華スープ	あじ(山陰) 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ もやし 干しいたけ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	631 316
14	水	食パン	野菜サンド ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 五ねぎ	食パン マカロニ 雑穀 じゃが芋	マヨネーズ	611 310
15	木	ごはん	五目煮 ごまいりこ すいか	大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布(北海道) かえり	にんじん さやいんげん	ごぼう すいか	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	625 547
16	金	小型 黒糖パン	なすとトマトのスパゲッティ かみかみサラダ	豚肉 パーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	五ねぎ しめじ なす にんにく キャベツ ともろこし	小型黒糖パン スパゲッティ 砂糖	油 アーモンド	616 333
19	月	ごはん	とり肉のさっぱり煮 豆腐汁	鶏肉 うすら卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	五ねぎ えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖		629 313
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	火	ごはん	夏野菜カレー 枝豆サラダ 冷凍ヨーグルト	豚肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	なす 枝豆 五ねぎ きゅうり	米 上新粉 砂糖	油 白ごま ごま油	672 409

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 小型黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
632	26.2	19	353	107	2.1	206	0.33	0.44	12	4.3	2.1



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

でんとうき せいほう つく
伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

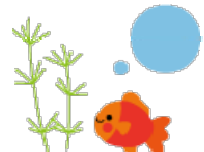
- みわ 三輪そうめん (奈良県)
- ばんしゅう 播州そうめん (兵庫県)
- はんた 半田そうめん (徳島県)



お知らせ

7/19・7/20

江府島探検・江府島探検予備日のため、6年生は給食ありません。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。