

★は太田でとれた野菜です。

日 曜	こんだて		使用する主な食品と体内での働き						栄養価		ひとくちメモ
			【1群】あか【2群】 体をつくる		【3群】みどり【4群】 体の調子を整える		【5群】きいろ【6群】 エネルギーになる		たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	
	主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	
1 月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	にくじゃがカレーあじ いかくんサラダ	ぶたにく いか		にんじん	★たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり だいこん セロリー	ごはん ★じゃがいも さとう	あぶら	662 25.2 16.4	★2日の枝豆は夏の野菜です。太田の農家さんのものを使う予定です。	
2 火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター えだまめ コンソメスープ	ししゃも ベーコン		にんじん ほうれんそう	★えだまめ ★たまねぎ キャベツ	パン ★じゃがいも	あぶら	617 22.7 24.7		
3 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー チンゲンサイのスープ	ぶたにく うすらたまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ エリンギ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	608 26.0 17.9	★5日は七夕こんだてです。スープには、☆の形をしたオクラと、☆がかかれたたなると、天の川にみたてたそうめんが入ります。	
4 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	なすとトマトの スパゲッティ カラフルサラダ	ぶたにく チーズ		トマト にんじん ブロッコリー	★なす ★たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン スパゲッティ	オリーフゆ ドレッシング	663 26.9 21.7		
5 金	ようふうちらし ぎゅうにゅう	たなばたスープ たなばたゼリー	ウィンナー とりにく なると	あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう オクラ	コーン ねぎ にんにく しょうが キャベツ ★たまねぎ	ごはん さとう そうめん ゼリー	あぶら	611 20.6 18.2		
8 月	ごはん ぶどうジョア	さばのみそに すのもの にらたまスープ	さば ツナ たまご とうふ かまぼこ	わかめ ジョア	にら にんじん	きゅうり ★たまねぎ	ごはん さとう		622 26.3 15.8		
9 火	ココアパン ぎゅうにゅう	パンブキンスープ アーモンドサラダ	ベーコン	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	★たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ★じゃがいも アーモンド ドレッシング		617 21.4 25.0		
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	ソースかつ ポイルキャベツ みそしる	ぶたにく とうふ みそ			キャベツ ★たまねぎ	ごはん さとう ★じゃがいも	あぶら	646 23.0 17.2	★12日のカレーは、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマトなど夏野菜がいっぱい入っています。	
11 木	ロールパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ	ぶたにく ツナ		にら にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん ドレッシング	あぶら	631 25.2 21.4		
12 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやすまいカレー フルーツポンチ	ぶたにく		ピーマン かぼちゃ トマト	にんじん ★なす ★たまねぎ にんにく パイン もも みかん	ごはん おおむぎ ★じゃがいも ゼリー	あぶら	762 20.9 17.3		
16 火	コッパン いちごジャム ぎゅうにゅう	トマトクリームに えだまめサラダ	えび ベーコン	チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	★たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり	パン ジャム マカロニ ★じゃがいも ドレッシング	あぶら	668 26.0 22.5	★18日のドライカレーは、レンズ豆やセロリーが入ったカレーです。ナンにかけるとおいしいです。	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	なすいり マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ		にら にんじん キャベツ	★なす ★たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	665 25.6 19.4		
18 木	ナン ぎゅうにゅう	ドライカレー こんにゃくサラダ れいとうりんご	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト こんにゃく	★たまねぎ セロリー にんにく フルーン キャベツ きゅうり	ナン ドレッシング	あぶら	534 23.1 18.7		
19 金		しゅうぎょうしき 終業式									

※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※ごはんはすべて太田のお米のごはんです。

※○で囲まれている献立は、食器を特にきれいにしてから片付けるISOの献立です。

- ・給食試食会を親子ともどもとても楽しみにしていました。ココアあげパンを口をまっくろにしておいしそうに食べている子供たちをみて何だか幸せな気持ちになりました。
- ・野菜がたくさん使ってあってよかったです。家ではあまり野菜を食べてくれないけど、給食ではペロッと食べれていました。
- ・とり肉と大豆のソテー、大豆もやわらかく、味もとてもおいしかったです。子供はピーマンが苦手なので、あまり進んでいませんでしたが、慣れていってもらえると良いなと思いました。
- ・家では絶対食べない食品（ピーマン）も、どうにか食べきっていたので、おどろきました！！
- ・みそワントンのピリ辛は程よく家庭でもおなじ味の味付けをしてみようと思います。
- ソテーもはしてつまむように切っており、持ち方の勉強になりました。
- ・みそワントンが、からかったです。子どももからいと言ってのこしてしまいました。少し味がこい気になりました。
- ・給食を作っているビデオを見せていただき、毎日のように、細かく温度などをチェックしながらの作業に感動しました。こんな風に一生懸命作っていただいている給食を食べている子供達は幸せだなと感じました。
- ・きちんとはしを持つ、配膳をする、良い姿勢で食べる、ということを、家でもしっかり実践していこうと思います。給食と連携して、家庭でもしっかり食育をしていきたいと思いました。
- ・献立を見て、家でもメニューを真似して作ってみようと思いました。
- ・フルーツやデザートが出る回数が増えれば子供ももっと喜ぶと思います。



★たくさんのご意見ありがとうございました。

