

日	曜 日	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い								小学校(中学年)	
		しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主 に 血 や 肉 に	み	主 に 体 の 調 子 を	き	主 に 熱 や 力 の	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g		
					主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質				
1	月	ご は ん		いわしのかばすレモンに 阿波温菜のじゃこピーふりかけ ひじきと大豆のもの	いわし とり肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめん ひじき	小松菜 ピーマン にんじん さやいんげん	ごぼう	米 大麦 こんにゃく さとう	ごま油	604	27.6		
2	火	全 粒 粉 パ ン		クリームシチュー さっぱりサラダ チョコ大豆クリーム	とり肉 白花豆 白いんげん豆 ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン	チョコ大豆クリーム	633	27.4		
3	水	ご は ん		タコライス (タコスミート) タコライス (レタス) キャベツのコンソメスープ とう乳プリン	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト フリルレタス	にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 さとう 豆乳プリン	油	668	23.1		
4	木	ご は ん		ポークしゅうまい 切りばし大根のツナあえ あつあげのちゅうかに	しゅうまい ツナ とり肉 えび あつあげ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ほし大根 キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 大麦 さとう でんぶん	ごま 油 ごま油	666	27.5		
5	金	チキンライス		星がたバーガー とうもろこし たなはたスープ バックケチャップ たなはたデザート	とり肉 ハンバーグ ベーコン かまぼこ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン えだまめ とうもろこし えのきたけ	米 そうめん ゼリー	油	621	25.2		
8	月	ご は ん		具だくさんのたまご焼き じゃこサラダ 焼き肉風いためもの	たまご焼き ぶた肉 牛肉 みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ ヤングコーン にんにく りんご	米 大麦 さとう	ドレッシング 油 ごま	608	26.7		
9	火	小型こくとうパン		阿波美 (あわび) アータ コールスローサラダ すだちゼリー	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう ペンネ すだちゼリー	油 ドレッシング	627	23.9		
10	水	カレーピラフ		にら玉スープ すいか入りフルーツ白玉 あじつけ小魚	ぶたひき肉 たまご ベーコン	牛乳 味付け小魚	にんじん にら	たまねぎ コーン えだまめ もやし えのきたけ みかん パイン すいか	米 だんご なしゼリー	油	601	24.3		
11	木	ご は ん		ぎょうざ きゅうりのこんぶあえ とうふのチゲ風	ぎょうざ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ はくさいキムチ	米 大麦 はるさめ	ごま油	608	24.5		
12	金	お か ら パ ン		あじフライ かぼちゃサラダ 夏のいろどりちゅうかスープ バックソース	おから あじフライ チキンハム ウインナー たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん オクラ トマト	きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ	629	26.5		
16	火	小型パインパン		とり肉のレモンソースあえ ひやしうどん めんつゆ	とり肉 おから 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	パイン レモン ほししいたけ もやし きゅうり	パン でんぶん さとう うどん	油	654	26.4		
17	水	ご は ん		夏野菜のキーマカレー えだまめサラダ	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ ブツキーニ コーン えだまめ キャベツ きゅうり	米 大麦	ドレッシング	634	25.9		
18	木	ご は ん		さわらのなんばんづけ ぶたじゃが わかめふりかけ	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 大麦 でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	油	634	27.6		
19	金	じ ゅ ー し ー		あわみチャンプルー ブロッコリーのかんきつあえ カップかき氷	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ピーマン ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ えだまめ たまねぎ コーン しめじ	米 さとう カップかき氷	油 ドレッシング	604	29.0		

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくれるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 

果物 

● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食
おにぎり
そば
パン

主菜
冷ややっこ
からあげ
ゆで卵
焼き魚

副菜
サラダ
煮物
スープ
ミネストローネ

※7月20日から、阿波市学校給食センターHPで、R6年度あわ味キッチンレシピ (カップ寿司など) を公開します。夏休みに、ぜひご家庭で作ってみて下さい。
給食だより右上のQRコードからHPIにアクセスできます。

● 今月の「Awa産Our消」

米・なす・たまねぎ・にんにく
じゃがいも・ピーマン・かぼちゃ
トマト・きゅうり・フリルレタス
とうもろこし・ほし大根
スズキニ・すいか
※天候により変更する場合があります。



● “Awa産Our消Myメニュー”の
入選メニューが登場します！

12日(金)「夏のいろどり中華スープ」
(市場中1年生の男の子のメニュー)
入選作品を給食用に
アレンジした献立です。



● 今月の日本の味めぐり(沖縄県)～ジューシー～

沖縄県版の炊き込みご飯で、郷土料理のひとつです。
炊き込みタイプの堅い「クファ(堅い)ジューシー」と雑炊タイプのやわらかい「ヤファラ(やわらかい)ジューシー」があります。
もともと行事や祝いの日に欠かせない料理でしたが、今では日常の家庭料理として親しまれています。
豚肉のバラ肉を使い、脂のkokで深い味わいを出す本場の味を給食用にし、あわみチャンプルーと合わせた沖縄料理を提供します。

