



日 付	献 立 名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
1 水	ソフトめん夏野菜のトマトソース 牛乳 レモンサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし	ズッキーニ マッシュルーム にんじん レモン果汁	ソフトめん 油 さとう でんぷん	大豆 大豆製品
2 木	セルフウインナーサンド 牛乳 コーンスープ	牛乳 ウインナー ハム 豆乳	キャベツ マッシュルーム	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	コッペパン アレゲンフリーホワイトルウ	緑黄色野菜
3 金	【素材を大切にしたい給食の日】 たこめし 牛乳 さばの塩焼き 赤だし	牛乳 たこ さば 厚あげ みそ わかめ	えだ豆 しめじ	にんじん だいこん ねぎ	米 麦 きびざとう	くだもの
6 月	【七夕にちなんだ献立】 穴子ごはん 牛乳 あげだし豆腐風 すまし汁 キラキラもち	牛乳 あなご 豆腐 かまぼこ とり肉 わかめ	えだ豆 たまねぎ しょうが	だいこん えのきたけ ねぎ にんじん	米 麦 さとう 水あめ でんぷん 油 キラキラもち(みかん入り)	いも類
7 火	【桜が丘中3年生作成献立】 ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし 冷凍パイ	牛乳 牛肉	しょうが こんにゃく もやし	たまねぎ いんげん とうもろこし にんじん	米 麦 油 さとう じゃがいも	大豆 大豆製品
8 水	【前田市長おすすめ暑さにまけない献立】 サラダうどん 牛乳 とり肉とかぼちゃのあげ煮 すいかゼリー	牛乳 ハム とり肉	キャベツ かぼちゃ	にんじん えだ豆	うどん ノンエッグマヨネーズ(小・中のみ) でんぷん 油 すいかゼリー	種実類
9 木	コッペパン 牛乳 さけのベーコン焼き ポークビーンズ	牛乳 さけ ベーコン ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん	レモン果汁 マッシュルーム パセリ えだ豆	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 油 さとう じゃがいも	緑黄色野菜
10 金	夏野菜カレー 牛乳 パプリカサラダ 福神漬け	牛乳 牛肉	にんにく トマト水煮 キャベツ 福神漬け	たまねぎ かぼちゃ カラビーマン レモン果汁 にんじん	米 麦 アレゲンフリーカレールウ 油	小魚 海そう
13 月	【桜が丘中3年生作成献立】 ごはん 牛乳 トンカツ ポイルキャベツ みそ汁 一口洋なしゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 豆腐 みそ わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 でんぷん パン粉 洋なしゼリー	赤身の魚	
【あかいわの日】 14 火	チキンライス 牛乳 ぶたしゃぶサラダ 黒糖まめ	牛乳 とり肉 ウインナー ぶた肉 大豆	にんにく マッシュルーム キャベツ	にんじん カラビーマン もやし たまねぎ きゅうり	米 麦 油 和風たまねぎドレッシング 黒とう	くだもの
15 水	冷やし中華 牛乳 焼きしゅうまい フルーツポンチ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳 寒天	にんじん たまねぎ りんご	きゅうり パイ ぶどう果汁 キャベツ 黄桃	中華めん ごま油 米粉 油 さとう でんぷん 水あめ	緑黄色野菜
16 木	コッペパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き ひよこ豆のスープ アプリコットジャム	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ ウインナー	かぼちゃ キャベツ	たまねぎ こまつな にんじん	コッペパン さとう ひよこ豆 アプリコットジャム じゃがいも 油	大豆 大豆製品

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「米・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日について【あかいわの日】としています。

※3日は「素材を大切に給食の日」です。加工品を控え、食材のもち味を生かした給食です。調味料もできるだけシンプルなものを選んで作っています。

旬しゅんの野菜やさいには魅力みりょくがいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
えい よう か たか
栄養価が高い！

たと ふう しゅん
例えば、冬が旬のほうれんそう
ごむ おま み えい
は、寒さにあたることで甘味や栄
よう ま なつ
養が増し、夏にとれるものよりも、
シー やく ばい
ビタミンCが約3倍 **ビタミン**
おお いく
多く含まれます。



◆^{からだ}体によい^{こう か}効果がある！

なつ やさい からだ ひ ひろうかい
夏野菜は体を冷やし、疲労回
ふく しくよくしん さい じよう
復や食欲増進などの作用がある
いっぽう ふゆ やさい からだ あたた ひ
一方、冬野菜は体を温め、冷え
しろう かぜ よう げき せつ
性や風邪を予防するなど、季節
あ はたら
に合った働きをしてくれます。

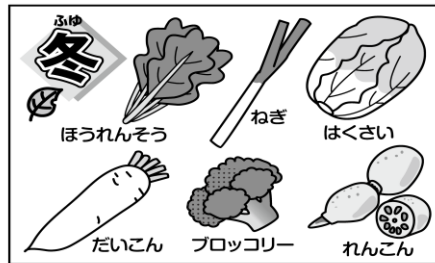
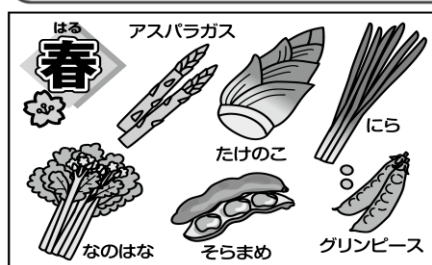


◆^か^{かく}^{やす}価格が安く、^{かん}^{きよう}^{やさ}環境に優しい！

とち きこう あ さい
その土地の気候に合わせて栽さいひ
ばい
培ばいすることで、栽培にかかさいばいる費
よう
用やエネルギーが少すくなく済すみま
す。また、たくさん収しゅうとく穫くわくできるの
で、価か格かくが安やすくなります。



やさい しゆん み
野菜の旬をみましょう! ……………



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。