

日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	カや体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
8	月	○	～分散登校～ おぎごはん チキンカレー フロッコリーのサラダ やわらかミルクゼリー	とり ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ いち さとう あぶら	にんじん プロッコリー ミニトマト たまねぎ グリンピース コーン
9	火	○	～分散登校～ おぎごはん ポークカレー フロッコリーのサラダ やわらかココアゼリー	ぶた たまご ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ いち さとう あぶら	にんじん プロッコリー ミニトマト たまねぎ グリンピース
10	水	○	～分散登校～ ごはん さばみりんぼし おかかあえ にくじゃがカレーふうみ みそしる メロン	さば かつおぶし ぶた みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ いち さとう でんぶん	ほうれんそう にんじん ビーマン かぶ たまねぎ かぶ メロン
11	木	○	～分散登校～ ごはん さばカレー やき なめたけあえ しんじゃがのトマトに みそしる あかにくメロン	さばら みそ ぎゅうにゅう	こめ いち でんぶん	ほうれんそう にんじん いんげん なめたけ たまねぎ はくさい メロン
12	金	○	～分散登校～ セルフフィッシュバーガー ゆできゃべつ ほうれんそうツナあえ かぶのチャウダー チョコバナナ	ほき ツナ あさり ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	パン チョコ あぶら マヨネーズ パター	ミニトマト ほうれんそう かぶ にんじん きゃべつ かぶ たまねぎ パナ
15	月	○	〈小A1,2,3,4,7リクエスト〉 たけのこごはん とうふハンバーグ きゃべつのおこんがあえ いなかじる ほうしゅうびわ	とり とうふ あげ みそ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ むぎ こんにゃく いち あぶら ごま	にんじん ミニトマト しいたけ たけのこ グリンピース びわ
16	火	○	ごはん さんまのオレンジ に チーバくんだまごやき おかかあえ だいすのいそに みそしる パパイアメロン	さけ さつまあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ いち さとう こんにゃく ごま	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん パパイアメロン
17	水	○	ごはん むしぎょうざ さくさくしょうゆ かふうあえ かぶとわかめのたまごスープ ゴールドキウイ	ハム ぶた ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん あぶら	にんじん かぶのは もやし きゅうり かぶ しいたけ
18	木	○	スパゲティミートソース なのはなのサラダ だいこんとしょうがのスープ とろけるプリン	ぶた ハム ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ あぶら	トマト なのはな にんじん ミニトマト たまねぎ コーン きゃべつ だいこん しょうが
19	金	○	〈小A4,7リクエスト〉 ごはん とうりのからあげに いぞあえ きりぼしに さつまいものみそしる こだますいか	とり あげ みそ ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ いち さとう でんぶん あぶら	ほうれんそう ミニトマト にんじん はくさい だいこん しいたけ たまねぎ すいか
22	月	○	ごはん えびフライ きゃべつ ごぼうサラダ だいこんのものにもの みそしる やわらかライチゼリー	えび みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん いち あぶら	ミニトマト にんじん だいこんは きゃべつ ごぼう だいこん たまねぎ
23	火	○	〈高2-1リクエスト〉 あけぼんキャaramel スペインふうオムレツ なまわかめのサラダ はくさいのスープ ぶらのメロン	たまご ベーコン ハム ぎゅうにゅう わかめ	パン いち こんにゃく あぶら	ビーマン プロッコリー ミニトマト たまねぎ きゅうり はくさい メロン
24	水	○	ごはん さわらのさいきょうやき ゆかりあえ やさいとさつまあげのものに わかだけじる まっちゃんムース	さわら みそ さつまあげ ぎゅうにゅう わかめ クリーム	こめ いち さとう こんにゃく ごま	にんじん さやいんげん みつば きゃべつ もやし コーン ごぼう たけのこ
25	木	○	ごはん チキンのオープンやき マカロニのサラダ のりたま もずくのちゅうかスープ さくらんぼ (山形産)	とり ハム ぎゅうにゅう もずく	こめ マカロニ でんぶん あぶら マヨネーズ	プロッコリー ミニトマト にんじん はねぎ きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ さくらんぼ
26	金	○	〈高Aリクエスト〉 ごはん にこみハンバーグ プロッコリー ABCスープ まめとこまつなのサラダ やきだてアップルパイ	ぶた とり まめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ マカロニ こむぎこ バター	プロッコリー ミニトマト にんじん こまつな しめじ たまねぎ コーン えだまめ りんご
29	月	○	ごはん ひれかつ ゆできゃべつ マロニーのちゅうかあえ すましじる いちごのおいおいケーキ (28日そうりつきねんび)	ぶた ハム ぎゅうにゅう	こめ マロニー さといち あぶら	ミニトマト にんじん こまつな きゃべつ もやし きゅうり だいこん いちご
30	火	○	〈高2-2リクエスト〉 チャーハン すいぎょうざ さくさくしょうゆ もやしサラダ かぶのたまごスープ やわらかあんじん	たまご ぶた ハム たまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ あぶら ごま	にんじん ビーマン ミニトマト かぶのは たまねぎ コーン もやし きゅうり かぶ しいたけ

*こんだては、しょくざいのつごうにより、かわることがあります。ごりょうしょうください。

***太字 偏食対応食 *裏面の一口メモもどうぞご覧ください。**

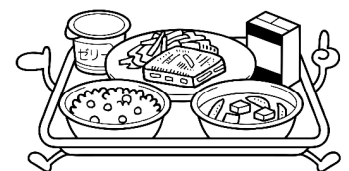
～給食が始まります～

給食の再開に向けて、安心安全な給食の提供ができるように準備してきました。
コロナ感染予防のため、食堂・教室と分散し、会話は控えるなど今までと異なる状況での給食になります。いつものかわらない味にほっとしたり、安心したり、少しでも楽しい食事ができるように献立を作りました。栄養たっぷりの給食で、コロナに負けない体を作しましょう。



～偏食対応食について～

偏食は、味や食感が混ざることが苦手であることが原因の1つといわれています。
そこで、本校は味が混ざらないように食材を別々に盛る「偏食対応食」を用意しています。
例1) まぜごはん→白ご飯+具 例2) ポテトサラダ→芋・人参・キュウリ・ハム・コーン・マヨネーズ
苦手な食材を、少しでも口にできたらいいですね。担任の先生と相談しながら提供しています。
その日の対応食は、献立表**太字**にてお知らせします。



***学校HPに給食の人気レシピを掲載しました。家庭での食事作りにご活用下さい。**

日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 相当量 g	口腔機能練習食		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
8	月	794 597	27.4 21.2	24.9 21.5	2.7 1.9	カレー	にんじん	<分散登校 給食が始まります>今日と明日は同じ組み合わせの献立です。本日はチキンカレーです。 ブロッコリーとコーンのサラダ+手作りゼリーです。久しぶりの給食をどうぞお楽しみに。
9	火	807 606	29.9 23.0	25.9 22.3	2.9 2.0	カレー	にんじん	<分散登校 給食が始まります>今日と明日は、同じ組み合わせの献立です。本日は、ポークカレーです。 ブロッコリーと茹で卵のサラダ+手作りゼリーです(ココア味)。久しぶりの給食をどうぞお楽しみに。
10	水	731 553	33.5 25.5	22.5 19.6	2.9 2.0	みそしる	かぶ	<分散登校 焼き魚がメインの給食>両日ともご飯、焼き魚・和え物・煮物・みそ汁・果物(メロン)です。 今が旬のメロンは、カリウムが豊富で、体内の塩分や水分調整をする働きがあります。熱中症予防にも効果的。
11	木	768 579	35.9 27.2	21.3 18.6	3.2 2.2	にもの	にんじん	<分散登校 焼き魚がメインの給食>両日ともご飯、焼き魚・和え物・煮物・みそ汁・果物(赤肉メロン)です。 今が旬の赤肉メロンは、カロテンが豊富。のどや鼻、肺などの粘膜を守る効果があります。
12	金	838 628	31.4 24.0	37.3 31.4	3.2 2.2	チャウダー	かぶ	<チャウダー>主な材料は魚介類で、野菜などを煮込んだアメリカの代表的な具たくさんスープ。クラムは二枚貝。 チャウダーは具たくさんスープ・フランス語では「釜・大鍋」という意味。今日はかぶとあさがりが主役です。
15	月	727 550	28.7 22.1	26.4 22.7	3.8 2.7	いなかじり	だいこん	<旬の果物 房州びわ>毎年、皇室に献上されるさわやかな初夏の味覚。甘みと酸味が絶妙なバランスで みずみずしくさっぱりした甘みと果汁が多いのが魅力!。昨年の台風の影響で小粒です。南房総産。
16	火	699 531	27.9 21.6	22.6 19.6	3.0 2.1	みそしる	だいこん	<食育月間 地産地消献立>房州ひじき”は太くて軟らかいのが特長。印西市産のパパイヤメロンは、市場に 出回ることがない「幻のメロン」です。ちばの恵みとチーバ君の焼き印入り厚焼き卵もお楽しみに。
17	水	761 574	25.3 19.8	22.9 19.9	3.7 2.6	スープ	だいこん	<旬の果物 ゴールドキウイ>日本人の味覚に合うように開発された精度の高い品種の黄色い果肉のキウイです。 果肉は熟すと、ビタミンCが増えます。おなかの調子を整える食物繊維も豊富です。
18	木	770 580	32.9 25.1	26.3 22.6	3.7 2.6	スープ	かぶ	<旬の食材 新玉ねぎは、>乾燥せず水分が多いため、長期の保存には適さない。辛みは少ないのが特長。 殺菌作用があり、免疫力が高まる食材です。ミートソースには、たっぷりの玉ねぎを使用しています。
19	金	832 624	30.1 23.1	27.4 23.5	2.8 2.0	きりぼし	にんじん	<食育の日 地産地消献立>こだますいかは印西市産。精度が高く鮮やかな紅色の果肉で、シャリシャリ感が魅力。 「米・篠田さん」「ミニトマト・小川さん」の食材を使います。生産者の方々に感謝していただきます。
22	月	757 571	23.5 18.5	19.8 17.4	3.0 2.1	にもの	だいこん	<エビフライの日>曲がったエビの形が数字の「6」に見えることと、「フ(2)ライ(1)」の語呂合わせから 制定。西洋料理にある魚のフライ、江戸時代、日本にあった天ぷらが、結びついて広まりました。
23	火	760 573	28.0 21.6	28.7 24.5	3.4 2.4	オムレツ	じゃがいも	<旬の果物 富良野メロン>北海道工藤農園より直送。雪の中、ハウスでこまめに温度管理をして、化学肥料は使わ ず種から育てます。昼夜の寒暖差や低い湿度、水はけの良い大地が好条件。粘膜を丈夫にするカロテンが豊富。
24	水	777 585	33.5 25.5	22.6 19.6	2.9 2.0	にもの	にんじん	<新じゃが>春から初夏が旬で、3月頃九州から出荷が始まり、7、8月には北海道のものになります。皮が薄く、 水分が多く、ねっとりして豊かな風味が特長。千葉県産が旬。風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富です。
25	木	729 552	29.4 22.6	23.8 20.6	2.8 2.0	スープ	だいこん	<旬の果物 さくらんぼ>品種は佐藤錦。黄玉とナボレオンがパパとママ。国内で最も多く生産されている品種。 果肉と果汁が多く、酸味と甘みのバランスが良いのが魅力。初夏の味を味わおう。山形仲野農園より直産。
26	金	865 647	31.0 23.7	30.8 26.2	3.5 2.5	スープ	にんじん	<やきたてアツパイ 高等部のリクエストです>給食室でじっくりゆっくり焼いて、出来たてを提供します。 中のりんごは「シャキシャキ」、外側のパイは「さくさく」、焼きたての香りにわくわくのデザートです。
29	月	767 578	19.6 15.8	20.3 17.8	3.0 2.1	すましじる	だいこん	<6月28日は、創立記念日でした。>学校も開校4年目。学校のお誕生日を全校でお祝いしましょう。 菜の人気メニュー「ひれかつ」をメイン料理に、デザートはケーキを用意しました。
30	火	738 558	26.7 20.7	28.0 24.0	3.6 2.5	スープ	かぶ	<さくさくしょうゆ>とは、ローストオニオン、フライドガーリック、ごまと凝縮した粉末のしょうゆ、ごま油など の香ばしさが魅力です。蒸しぎょうざにかけましょう。「かりかり」「さくさく」の食感が楽しい調味料です。
今月平均		772 582	29.1 22.4	25.4 21.9	3.2 2.2	中高生・職員 小学生		

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中高生・職員
		594	20.9	22.4	2.1



毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります!