



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日あたり たんぱく質
3月	ミルクパン	牛乳	魚のトマトソース焼き マカロニスープ パンナコッタ	牛乳 寒ばら 粉チーズ ベー コン 大豆 寒天 生クリーム	ミルクパン 油 パン粉 じゃ がいも マカロニ さとう 片 栗粉	にんにく たまねぎ トマト缶 パセ リ にんじん キャベツ オレンジ ジュース レモン汁	774 kcal 35.5 g
4火	麦ごはん	牛乳	大豆じゃこの甘辛揚げ 五色煮 みそ汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 かつおけずり節 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 片栗粉 さとう 白ごま 油 じゃがい も	にんじん たまねぎ ホールコー ン さやいんげん(冷凍) だいこん もやし こまつな	832 kcal 34.0 g
5水	ルーローハン	牛乳	ビーフンの野菜炒め 大根のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう ビーフンごま油	しょうが にんにく たまねぎ チン ゲンサイ にんじん キャベツ ビー マン だいこん こまつな	764 kcal 29.0 g
6木	長崎チャンボン	牛乳	揚げもんじゃボール 枝豆	牛乳 豚肉 あさり冷凍 なる と ベーコン 鶏肉 あおの り 粉かつお	チャンボンめん ごま油 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たま ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ に ら しょうが甘酢漬 枝豆	750 kcal 30.6 g
7金	錦丼	牛乳	そうめんのすまし汁 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かまぼこ 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう そうめん 片栗粉	切干大根 にんじん 赤パプリカ ピーマン 長ねぎ みずな ナタデコ コ	778 kcal 30.1 g
10月	こぎつねごはん	牛乳	いかのかりんがらめ 野菜の赤しそかけ	牛乳 豚肉 油揚げ いか	精白米 油 さとう 片栗粉 油 白ごま	にんじん ごぼう しょうが キャベ ツ きゅうり だいこん	836 kcal 33.9 g
11火	冷やしスタミナうどん	牛乳	厚焼き卵 オレンジ	牛乳 わかめ 豚肉 ポンレス ハム 卵	冷凍うどん さとう 油 ごま 油 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし こまつ な しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ オレンジ	747 kcal 35.4 g
12水	カレーライス	牛乳	フライドオニオン 糸寒天のサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ わか め 糸寒天	精白米 米粒麦 油 じゃがい も バター 小麦粉 ポテトフ レーク さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロ リ にんじん トマト缶 キャベツ もやし きゅうり	863 kcal 27.2 g
13木	伊那アスパラのピラフ	牛乳	コーンシチュー マカロニソテー	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミル ク 生クリーム ベーコン	精白米 米粒麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 米粉 マ カロニ	にんじん たまねぎ ホールコー ン アスパラガス にんにく クリーム コーン パセリ ビーマン	898 kcal 29.3 g
14金	シナモントースト	牛乳	ボークビーンズ ガーリックサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	食パン マーガリン さとう 油 じゃがいも バター 片栗粉	セロリ にんじん たまねぎ にんに く キャベツ もやし きゅうり 赤 ピーマン 黄ピーマン	765 kcal 29.7 g
18火	夏野菜の中華丼	牛乳	豆腐スープ 野菜チップス	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじ ん たまねぎ ヤングコーン 赤ビー マン レタス 干しいだけ もやし こまつな ごぼう かぼちゃ	793 kcal 27.8 g
19水	スパゲティミートソース	牛乳	わかめサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 あさり冷凍 チー ズ 赤みそ わかめ 寒天	スパゲッティ 油 さとう ハ ター 小麦粉 ねりごま ごま 油	にんにく セロリ たまねぎ にんじ ん トマト缶 パセリ もやし キャ ベツ レモン	798 kcal 34.6 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつなは東京都産使用予定です。(地産池消)

今月の給食目標
よく噛んで食べよう



7月分 一日あたりの平均	800 kcal 31.4 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 33.0 g

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう!



夏休みも牛乳を忘れずに!

骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事を</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をと</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
--	--	---	---