

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	火	たこ飯 牛乳【半夏生(はんげしょう)】 生揚げとじゃがいもの煮物 和風サラダ	牛乳 たこ 豚肉 生揚げ わかめ	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん さやえんどう しょうが 干しいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	574kcal 26.7g
2	水	五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢浸し 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 糸寒天 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぶん 白ごま 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	659kcal 24.6g
3	木	中華丼 牛乳 春雨サラダ オレンジ	牛乳 豚肉	米 麦 油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい テンゲンサイ きゅうり もやし オレンジ	571kcal 20.1g
4	金	ごはん 牛乳 にしんの塩焼き 野菜のからししょうゆ さつま汁	牛乳 にしん 油揚げ みそ	米 油 こんにやく さつままいも	にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	567kcal 23.7g
7	月	【本から飛び出したメニュー】 七夕ちらし寿司 牛乳 そうめんすまし汁 小玉すいか	牛乳 油揚げ あなご 卵 かまぼこ	米 麦 さとう 油 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり 万能ねぎ 小玉すいか	593kcal 24.7g
8	火	【しんじゅくやさいの日】 夏野菜のトマトスパゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳 ベーコン 豚肉 あさり ヨーグルト	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう	にんにく とうがらし たまねぎ トマト ズッキーニ パセリ キャベツ こまつな もやし にんじん ブルーベリー レモン汁	638kcal 25.5g
9	水	麻婆豆腐丼 牛乳 じゃこサラダ 中華風コンスーブ	牛乳 豚肉 豚肝臓 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 卵	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にら にんじん こまつな キャベツ たまねぎ コーン 万能ねぎ	679kcal 31.1g
10	木	ホークストロノフ・キャロットライス 牛乳 アスパラサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	油 米 麦 小麦粉 三温糖 さとう	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト パセリ アスパラガス キャベツ コーン りんごジュース	630kcal 19.6g
11	金	ごはん 牛乳 イナダの竜田揚げ 野菜のごま和え 根菜のみそ汁	牛乳 いなだ 油揚げ みそ	米 油 でんぶん 小麦粉 ねりごま 白ごま さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	642kcal 26.9g
14	月	はちみつレモントースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 大豆	食パン パター はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ もやし コーン	579kcal 22.6g
15	火	ごはん 牛乳 メヒカリのごま天ぷら 青菜の梅ドレッシングサラダ 呉汁	牛乳 メヒカリ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぶん さとう 白ごま 油 じゃがいも	梅干し にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん 長ねぎ こまつな	643kcal 25.4g
16	水	チキンライス 牛乳 ポテのチーズ焼き 冬瓜とコーンのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぶん	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリーンピース とうがん コーン	620kcal 26.7g
17	木	ドライカレー 牛乳 カラフルサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉 きめじ 大豆 粉寒天	油 米 麦 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ピーマン トマト だいこん きゅうり コーン レモン汁	603kcal 18.9g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



いよいよ夏休みが始まります！

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだけで食事を済ませたり、食事をとらなかつたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。

1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

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

カルシウムの多い食品

ヨーグルト 小魚 小松菜 切干し大根
牛乳 チーズ 干しえび ひじき 豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし ぼししいたけ さけ

◆給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

7/7 七夕

