

日 曜	献 立 名	血や筋肉のものになるもの	熱や力のものになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
1 火	牛乳 ガーリックトースト ポトフ サイダーポんち	牛乳 鶏肉 ひよこめ 粉寒天	食パン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ みかん バイン	558 kcal 20.9 g
2 水	牛乳 冷やし中華 スパイシーポテトビーンズ オレンジ	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ひよこめ	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう ごま でんぶん じゃがいも	きゅうり キャベツ もやし にんじん しょうが オレンジ	635 kcal 27.8 g
3 木	牛乳 枝豆ごはん 擬製豆腐 すき昆布のサラダ かぼちゃ汁	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき 豆腐 卵 昆布 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油	えだまめ にんじん キャベツ えのき もやし たまねぎ かぼちゃ	630 kcal 28.7 g
4 金	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 どろめ汁	牛乳 かつお 鶏肉 竹輪 粉かつお しらす干し みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう 油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース 長ねぎ	622 kcal 28.7 g
7 月	牛乳 セタちらしずし 天の川汁 すいか	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ	精白米 さとう 油 ごま そうめん	にんじん さやえんどう だいこん オクラ すいか	591 kcal 22.6 g
8 火	牛乳 ピザトースト ポテトとコーンのソテー ジュリエヌスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	食パン 油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ	554 kcal 23.5 g
9 水	牛乳 ごはん タラのみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ごま味噌汁	牛乳 たら みそ 油揚げ 干ひじき 大豆	精白米 エッグフリーマヨネーズ 油 こんにやく さとう じゃがいも ごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん れんこん えのき	642 kcal 26.4 g
10 木	牛乳 ガバオライス はるさめサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 卵 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん バジル 赤ピーマン きゅうり もやし アセロラ	610 kcal 23.3 g
11 金	牛乳 ご飯 鰯の南蛮漬け みそドレサラダ 根菜汁	牛乳 あじ みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 でんぶん 小麦粉 さとう 油 ごま油 じゃがいも	長ねぎ だいこん キャベツ こまつな にんじん ごぼう	639 kcal 26.5 g
14 月	牛乳 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 青大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ こまつな キャベツ もやし 冷凍みかん	669 kcal 18.7 g
15 火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 韓国風肉じゃが えのきのスープ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう ごま油 こんにやく じゃがいも でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ だいこん グリンピース もやし しょうが えのき	582 kcal 23.6 g
16 水	牛乳 トマトのスパゲッティ キャベツのレモン和え ゆでとうもろこし	牛乳 鶏ひき肉 大豆	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ レモン とうもろこし	631 kcal 28.8 g
17 木	牛乳 シンガポールチキンライス グリーンサラダ アジアンスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 大麦 ごま油 油 さとう でんぶん ビーフン	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん もやし 干しいたけ	566 kcal 26.6 g

◎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。



いよいよ夏休みがはじまります！	3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0
-----------------	----------------------------	-----	------

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、食事をとらなかったりすると、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！



えい よう

栄養バランス

かんが しょくじ えら かた

を考えた食事の選び方とは？



えら かた き ほん

● 選び方の基本

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの ふく

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

しゅしょく おも

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



しゅさい おも からだ

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



ふくさい おも からだ ちょうし との

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



ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ えいよう との

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。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん

牛乳・乳製品



くだもの

果 物



ディー いっしょ

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。



カルシウムの多い食品

ヨーグルト 牛乳 チーズ 小魚 ごま 小松菜 切干し大根 干しえび ひじき 豆腐 きくらげ いわし ぼししいたけ さけ