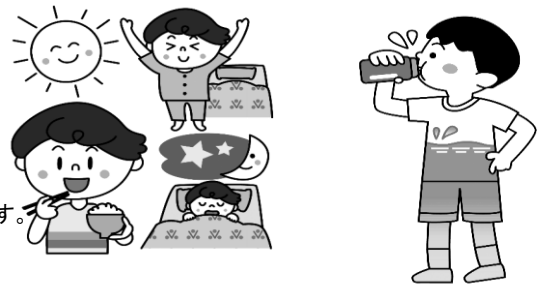


| 実施日 | | 献立名 | 材 料 名 | | | 栄 養 価 | |
|-----------------------|---|--|--|------------------------------|---|-------------|------------|
| 日 | 曜 | | 牛乳 | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | エネルギー kcal |
| 1 | 木 | ○ 小麦ごはん 焼き魚(さば文化干し) 野菜のごまあえ 具だくさん汁 | 牛乳 さば文化干し 油あげ みそ | 米 小麦 こんにやく じゃがいも さとう 油 ごま | にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ だいこん 長ねぎ | 643 | 28.2 |
| 2 | 金 | ○ 【半夏生】 たこめし 車ふと野菜のうま煮 おひたし | 牛乳 油あげ たこ とり肉 結びこんぶ | 米 もち米 こんにやく じゃがいも さとう 車ふ 油 | にんじん こまつな しょうが たまねぎ 干しいたけ ごぼう さやいんげん えのきたけ もやし キャベツ 万能ねぎ | 631 | 25.5 |
| 5 | 月 | ○ 発酵乳 小麦ごはん アジフライ 三色づけ みそ汁 | ジュア(プレーン) あじ かつおぶし とうふ みそ | 米 小麦 こむぎ粉 パン粉 さつまいも 油 | にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ レモン | 601 | 24.2 |
| 6 | 火 | ○ テリビーンズドッグ コーンサラダ 青菜のスープ | 牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 | 胚芽パン じゃがいも さとう 油 | にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 もやし キャベツ きゅうり ホールコーン | 608 | 26.1 |
| 7 | 水 | ○ 【七夕メニュー】 七夕ちらしずし そうめんすまし汁 おろしドレッシングサラダ | 牛乳 とり肉 油あげ たまご ぶた肉 | 米 さとう 星形ふ そうめん 油 ごま | にんじん こまつな しょうが かんぴょう 干しいたけ きゅうり とうがん 長ねぎ キャベツ もやし だいこん | 628 | 24.6 |
| 8 | 木 | ○ 五目あんかけ焼きそば スパイシーポテト パインゼリー | 牛乳 ぶた肉 うずらの卵(水煮) だいたい 粉かんでん | 蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも さとう 油 ごま油 | にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) もやし はくさい パインジュース パイン缶 | 684 | 21.6 |
| 9 | 金 | ○ とうもろこしごはん 切り干し大根入りたまご焼き 和風ポトフ | 牛乳 とうふ たまご とり肉 | 米 じゃがいも さとう 油 ごま | にんじん こまつな とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん ごぼう | 632 | 23.5 |
| 12 | 月 | ○ 【タイ料理】 ガパオライス 冬瓜のスープ ごまミルクゼリー | 牛乳 生クリーム とり肉 たまご 粉かんでん | 米 小麦 さとう 油 ごま | にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン バジル しょうが にんにく たまねぎ とうがん | 655 | 22.5 |
| 13 | 火 | ○ 小麦ごはん 手づくりふりかけ 肉豆腐 磯あえ | 牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ きざみのり | 米 小麦 こんにやく さとう 油 ごま | にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし | 626 | 27.0 |
| 14 | 水 | ○ 【沖縄県の料理】 ししじゅーしー にんじんシリシリ イナムドゥチ | 牛乳 ぶた肉 さつまあげ 切りこんぶ ツナ たまご かまぼこ みそ 西京みそ | 米 もち米 こんにやく 油 | にんじん こまつな にんにく たまねぎ さやいんげん 干しいたけ もやし だいこん | 616 | 24.2 |
| 15 | 木 | ○ いわしのかば焼き丼 野菜の赤じそがけ みそ汁 | 牛乳 いわし とうふ みそ わかめ | 米 小麦 こむぎ粉 かたくり粉 さとう 油 | にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ 長ねぎ ゆかり | 658 | 26.2 |
| 16 | 金 | ○ カポナータ風スパゲッティ ツナサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 プレーンヨーグルト ベーコン ぶた肉 ツナ | スパゲッティ さとう バター 油 | にんじん こまつな トマト ホールトマト にんにく たまねぎ なす ブロッコリー キャベツ もやし りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶 | 662 | 24.1 |
| 19 | 月 | ○ 夏野菜のカレーライス わかめじゃこサラダ レモンスカッシュゼリー | 牛乳 ビザ用チーズ ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 粉かんでん | 米 小麦 こむぎ粉 さとう 油 ごま油 ごま | にんじん こまつな かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー なす キャベツ もやし レモン | 694 | 21.5 |
| 7月分 一日あたりの平均 | | | | | | 641 | 24.6 |
| 3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 | | | | | | 650 | 26.0 |

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

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがぐずれやすくなります。学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



| | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p> | <p>なんでも食べて 丈夫な体をつくろう</p> | <p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p> |
| <p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p> | <p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p> | <p>みんなで食事をする機会をつくろう</p> |

