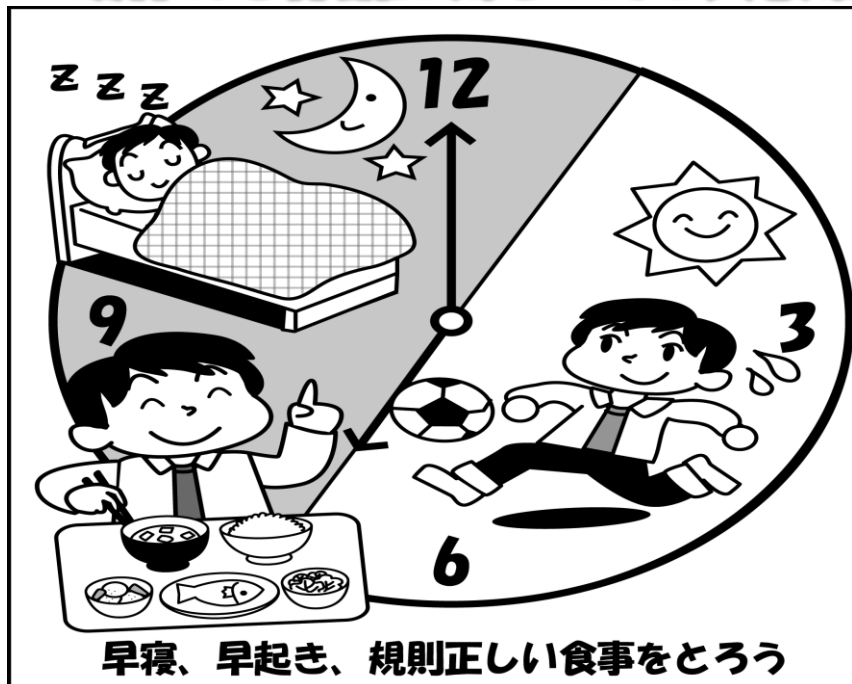


日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	金	そば ^{どん} 丼	きゅうりの梅 ^{うめ} ごまあえ みそ汁	○	米 麦 さとう 油 ごま	牛乳 豚肉 みそ とり肉 たまご 生あげ	しょうが にんじん こまつな きゅうり うめほし なす ねぎ	602kcal 26.5g	5日「枝豆ごはん」 旬の枝豆をさやごとゆで て、豆を出します。ごはん に混ぜれば、彩りがきれい い!
4	月	ごはん	さばのねぎ ^{しおや} 塩焼き チャプチェ ピリからみ ^{しる} 汁	○	米 麦 さとう ごま油 油 ごま はるさめ	牛乳 さば 豚肉 とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン キムチ しめじ だいずもやし いら	652kcal 28.3g	
5	火	えだまめ 枝豆 ごはん	じゃがいものカレー ^に 煮 トマトいりかきたま汁 ^{じる}	○	米 麦 油 じゃがいも さと う でんぶん	牛乳 豚肉 とうふ たまご	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ トマト ばんのうねぎ	657kcal 24.5g	6日 「いかとゴーヤのかき揚げ」 夏が旬のゴーヤを食べやす いようにかき揚げにしま す。
6	水	ひ 冷やし ごもく 五目うどん	いかとゴーヤのかき揚げ ^あ くだもの	○	うどん さとう ごま 油 小麦粉	牛乳 わかめ かまぼこ 油あげ いか だいず たまご	もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし ゴーヤ みしょうかん	636kcal 24.4g	
7	木	たなばた 七夕 ちらしずし	おくらのおかかあえ あま ^が わねる ^た なばた 天の川汁 ^{せり} 七夕ゼリー	○	米 さとう 油 ふ そうめん	牛乳 とり肉 油あげ 豚肉 寒天	にんじん たけのこ 干しいたけ かんびょう さやえんどう ねぎ オクラ ほうれんそう パイナップル(缶)	626kcal 24.6g	7日「七夕こんだて」 七夕にちなんだ献立です。 天の川汁にはそうめんが 入っています。ゼリーは、 ぶどうゼリーに星型のパイ ナップルをいれて夜空を表 しました。
8	金	ホットドック か コロケパン	えらんでランチ ミネストローネ れいとうみかん	○	パン さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン ひよこ豆 粉チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが なす トマト かぶ れいとうみかん	ホットドッ 624kcal 25.0g コロケパ 656kcal 25.3g	
11	月	ジャージャー めん	ゆでとうもろこし レモンスカッシュゼリー	○	ちゅうかめん 油 ごま油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 みそ だいず くきわかめ 寒天	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし レモン	665kcal 25.1g	8日「えらんでランチ」 1学期のえらんでランチ は、ホットドックかコロケ パン。事前にアンケート をとりました。
12	火	いわしの かばやき ^{どん} 丼	やさい 野菜のゆかりがけ とん 豚じゃがみ ^{しる} 汁	○	米 麦 油 小麦粉 でんぶん さとう ごま じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり こまつな ねぎ	663kcal 25.7g	11日「ゆでとうもろこし」 2年生が皮むきをします。 旬の甘いとうもろこしを味 わいましょう。
13	水	ガーリック ピラフ	フェイスジョア ^ダ パステウ	○	米 麦 バター 油 じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー ブラックビーンズ うずら豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ とうもろこし	713kcal 23.6g	13日「ブラジル料理」 今年の夏は、ブラジル・リ オでのオリンピック開催の 年です。 ブラジル料理でオリンピッ クを盛り上げましょう!
14	木	ごはん	ぶた肉 ^{にく} のスタミナ ^や 焼き きりほし ^{だいこん} 切干大根のごま酢あえ ^す とうがん ^{じる} 冬瓜汁	○	米 麦 さとう ごま油 ごま でんぶん	牛乳 豚肉 とり肉 油あげ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン 切り干し大根 きゅうり にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ とうがん ほうれんそう	661kcal 25.9g	
15	金	たかな 高菜めし	がめ煮 やさい 野菜のからしあえ	○	米 麦 油 ごま油 ごま じゃがいも さと う	牛乳 たまご とり肉 生あげ ちくわ	たかな漬 にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう	630kcal 26.1g	16日 「夏野菜のカレーライス」 1学期最後の給食はカレー ライスです。夏野菜たっぷり !デザートも旬のすいか です。
19	火	なつやさい 夏野菜の カレーライス	こんにゃくサラダ くだもの	○	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも ごま ごま油	牛乳 とり肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ もやし トマト なす きゅうり スッキーニ こたますいか	692kcal 19.5g	

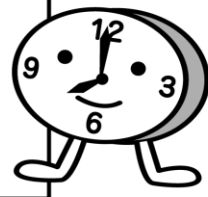
© 学校行事や天候により、献立の変更並びに回数 of 少なくなることがあります。

652kcal 24.9g	7月分平均栄養摂取量
640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 中学年1人1回あたり

夏休みも体調に気をつけて、元気に過ごしましょう!



人間のからだは夜眠り、 昼は活動する リズムがあります



1日(24時間)を周期としたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なのです。このリズムを大切にしましょう。