

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
7月1日 火	ブルコギ丼 牛乳 青菜と春雨のスープ メロン	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま はるさめ	たまねぎ にんにく もやし りんご メロン しょうが にんにく たら たけのこ こまつな	597 kcal 23.7 g
2日 水	枝豆ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 もやしの和風サラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 わかめ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう	えだまめ ごぼう にんにく こまつな きゅうり もやし	588 kcal 23.7 g
3日 木	アップルフレンチトースト 牛乳 マカロニサラダ 豆のトマトシチュー	牛乳 生クリーム 豚肉 いんげんまめ	食パン さとう 粉砂糖 マカロニ 油 小麦粉 じゃがいも	りんごジュース にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ グリーンピース	581 kcal 21.6 g
4日 金	塩焼きそば 牛乳 スパイシーポテトビーンズ 豆腐とえのきのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	油 中華めん ごま油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな えのきたけ 長ねぎ	564 kcal 24.6 g
7日 月	七夕ちらしずし 牛乳 磯和え 天の川汁 グレープゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻みの り 粉寒天	米 さとう 油 ごま 麩 そうめん	かんぴょう 干しいたけ にんにく さやえんどう キャベツ きゅうり もやし こまつな ぶどうジュース	608 kcal 21.2 g
8日 火	ツナポテトトースト 牛乳 イタリアンサラダ ひよこ豆とパスタのスープ	牛乳 ツナ缶 チーズ 豚肉 ひよこめ	食パン じゃがいも さとう マヨネーズ(17g) 7g 油 オリーブ油 ツイストマカロニ	たまねぎ パセリ にんにく ほうれんそう もやし ホールコーン にんにく キャベツ	564 kcal 23.1 g
9日 水	豚骨ラーメン 牛乳 パリパリサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 油 ごま油 ラード ワンタンの皮 さとう	しょうが にんにく にんにく もやし キャベツ こまつな たまねぎ 冷凍みかん	561 kcal 23.8 g
10日 木	ごはん 牛乳 生揚げの中華風煮 パンサンスー	牛乳 豚肉 生揚げ	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ こまつな きゅうり もやし	591 kcal 22.0 g
11日 金	ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ 塩ナムル わかめスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 でんぷん 小麦粉 ごま油 はちみつ さとう ごま 油	にんにく しょうが もやし こまつな にんにく えのきたけ 長ねぎ	619 kcal 25.3 g
14日 月	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ にんにく 黄桃缶 りんご缶 パイナップル	591 kcal 26.3 g
15日 火	ごはん 牛乳 ナガメバルの照り焼き 切干大根の煮付け さつま汁	牛乳 めばる ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ	米 油 さとう ごま油 こんにやく さつまいも	しょうが 切干し大根 にんにく ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	577 kcal 26.0 g
16日 水	豚肉のおろし丼 じゃがいものみそ汁 パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが だいこん 万能ねぎ にんにく たまねぎ こまつな パレンシアオレンジ	659 kcal 24.5 g
17日 木	夏野菜のカレーライス ジョアマスカット カラフルサラダ	ジョアマスカット 豚肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく なす かぼちゃ りんご ズッキーニ キャベツ もやし ホールコーン	616 kcal 19.1 g
8月26日 火	ハヤシライス 牛乳 野菜のレモン和え スカッシュゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 粉寒天	米 麦 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム もやし キャベツ レモン りんご缶 黄桃缶	649 kcal 21.0 g
27日 水	ごはん ごま油香のりふりかけ 牛乳 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 のり 豚肉 みそ 生揚げ	米 ま油 さとう ごま 油 でんぷん はるさめ	にんにく にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり もやし	629 kcal 26.1 g
28日 木	焼うどん 牛乳 かきたま汁 黒砂糖蒸しパン	牛乳 豚肉 あおのり 卵 豆腐	油 うどん ごま でんぷん 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが キャベツ にんにく たら もやし たまねぎ ピーマン こまつな レーズン	653 kcal 25.3 g
29日 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 湯葉入りサラダ けんちん汁	牛乳 さば みそ 湯葉	米 さとう ごま油 油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	596 kcal 25.3 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。



いよいよ夏休みが始まります！

暑い日が続く、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだだけで食事を済ませたり、食事を食べなかったりすると、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！

7・8月分 一日あたりの平均	603	23.7
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

**栄養バランス**を考えた食事の選び方とは？ 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。

**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。

<p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかずや汁物</p>	<p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	--	---

◆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。

**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、豆腐、ひじき