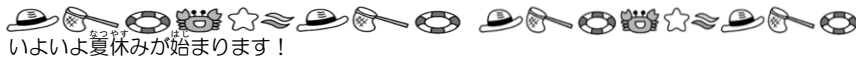


日	曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄 養 価
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	火	○	かきたまうどん 竹輪のいそべ揚げ わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あおのり わかめ	うどん でんぶん さとう あぶら こむぎこ	しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう もやし キャベツ こまつな オレンジ	556 kcal たんぱく質 24.5 g
2	水	○	とうもろこしごはん 塩鶏肉じゃが 焼肉サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし にんにく	602 kcal 24.7 g
3	木	○	【中国の料理】煮豚入りチャーハン ごまドレサラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ グリーンピース キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ ほうれんそう	622 kcal 25.8 g
4	金	○	ご飯 しそひじきふりかけ みそ汁 鮭の西京焼き 野菜のおかか梅肉あえ	ぎゅうにゅう ひじき さけ みそ とうふ	こめ さとう ごま	ゆかり キャベツ にんじん もやし こまつな ねりうめ えのきたけ だいこん ほうれんそう ながねぎ	553 kcal 27.9 g
7	月	○	【七夕】 ちらしずし 天の川汁 小玉すいか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら ふ そうめん	にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう ながねぎ こまつな こたますいか	593 kcal 25.3 g
8	火	○	【長野県伊那市の料理】ご飯 山賊焼き 野菜のおろし和え なめこ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし えのきたけ こまつな なめこ ながねぎ ほうれんそう	630 kcal 24.6 g
9	水	○	スパゲティミートソース じゃがいもとアスパラのソテー ブルーベリーヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー レンズまめ チーズ ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ アスパラガス ブルーベリー ブルーベリージャム	713 kcal 28.2 g
10	木	○	【韓国の料理】ご飯 さばの韓国焼き ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな	575 kcal 25.6 g
11	金	○	ガーリックチキンバーガー かぶのスープ ミルクコーヒゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ かんでん なまクリーム	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく りんご たまねぎ キャベツ にんじん かぶ トマト かぶ(は)	534 kcal 26.3 g
14	月	○	ご飯 のりとあさりの佃煮 すきやき風煮物 キャベツの塩昆布和え	ぎゅうにゅう のり あさり ぶたにく とうふ しおこんぶ	こめ さとう あぶら しらたき ふ	たまねぎ はくさい えのきたけ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん しょうが	596 kcal 25.7 g
15	火	○	【タイの料理】ミーゴレン風焼きそば ヤムウンセン レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かんでん	あぶら ちゅうかめん さとう はるさめ サイダー	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン もやし キャベツ セロリ きゅうり こまつな トマト レモン	554 kcal 24.1 g
16	水	○	こぎつねごはん 野菜のごま浸し 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう	578 kcal 24.4 g
17	木	ジョ ア	大豆入りドライカレーライス 手作りピクルス ポテト春巻き	ジョア ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ ハム	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ マヨネーズ(イグ7) はるまきのかわ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム グリンピース かぶ きゅうり かぶ(は) パセリ	723 kcal 25.7 g

◎学校行事や食材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。



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。

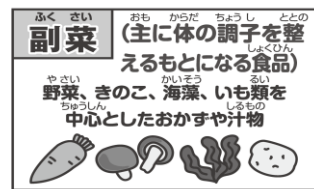
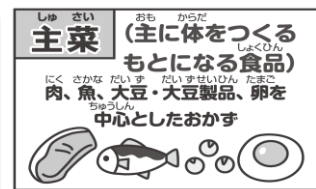
1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！



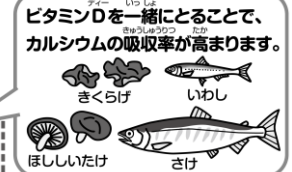
栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 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。



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。



◆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。

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。