



実施日	曜日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
1	水	牛乳	さんまのかば焼き丼	ボイル野菜のゆかりがけすまし汁	牛乳、さんま	米、麦、油、小麦粉、でんぶん、さとう、あらね麴	しょうが、にんじん、キャベツ、もやしゆかり、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	674	23.1
2	木	牛乳	コッペパン	夏野菜のグラタン マカロニスープ 果物	牛乳、豆乳、ウィンナー、ひよこめ、ベーコン	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、パン、マカロニ	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、ホールコーン、なす、トマト、セロリー、にんじん、キャベツ、こまつな、あまなつ	626	22.6
3	金	牛乳	ごはん	鯖のねぎ味噌焼き ひじきの和え物 青菜のスープ	牛乳、さば、みそ、ひじき、粉かつお、けずり節、出し昆布、豆腐	米、麦、さとう、油、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ねり梅、たまねぎ、えのきたけ	607	28.4
6	月	牛乳	冷やしスタミナうどん	たこ揚げ ゆでとうもろこし	牛乳、豚肉、わかめ、たこ、粉かつお、あおのり	うどん、ざるめ、油、さとう、油、小麦粉、じゃがいも、やまといも、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、しょうが(酢漬)、とうもろこし	615	20.6
7	火	牛乳	七夕ちらしずし ☆七夕献立☆	天の川汁 きらきらゼリー☆	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、けずり節、粉寒天	米、さとう、油、白ごま、そうめん	にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやえんどう、とうがん、長ねぎ、ほうれんそう、ぶどうジュース、パイン缶	626	21.9
8	水	牛乳	セサミパン ☆世界の料理☆ (ギリシャ)	カラマリ(イリング) ギリシャ風サラダ ズッキーニのスープ	牛乳、いか、ベーコン、白いんげん	セサミパン、油、小麦粉、じゃがいも	パセリ、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、オリーブ、たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト、こまつな	610	27.3
9	木	牛乳	豚キムチ丼	ナムル 中華スープ	牛乳、豚肉、押し豆腐	米、麦、油、ごま油、さとう、でんぶん、白すりごま、はるさめ	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、白菜キムチ(ビーツ無し)、もやし、にら、えのきたけ、大豆もやし、チンゲンサイ、キャベツ、干しいたけ、こまつな	621	23.1
10	金	牛乳	枝豆ごはん	あじの南蛮漬け みだくさん汁 果物	牛乳、あじ、みそ	米、麦、油、でんぶん、小麦粉、さとう、じゃがいも	えだまめ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、だいこん、しめじ、美生柑(河内晩柑)	676	24.6
13	月	牛乳	かみかみ焼きそば	白玉スープ パインケーキ	牛乳、豚肉、あおのり、鶏肉	中華めん、油、でんぶん、しらたま、小麦粉、さとう、バター	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、にら、長ねぎ、パイン缶	663	21.9
14	火	牛乳	ごはん のりのつくた煮	高野豆腐と野菜の旨煮 野菜のポン酢あえ	牛乳、ほしのり、鶏肉、結び昆布、高野豆腐	米、麦、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン	626	23.2
15	水	牛乳	しじゅーしー ☆郷土料理☆ (沖縄県)	ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ 果物	牛乳、豚肩、昆布、さつま揚げ(卵不使用)、押し豆腐、卵、みそ、粉かつお、かまぼこ、西京みそ	米、麦、油、さとう、ごま油、こんにゃく	干しいたけ、にら、にがうり(ゴーヤー)、もやし、パインアップル(生)	653	28.5
16	木	ジョア	夏野菜の カレーライス	わかめサラダ ペロリンごほうびデザート	ジョア、鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ、フロズンヨーグルト	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、白ごま、さとう、ごま油	たまねぎ、にんにく、にんじん、しょうが、かぼちゃ、ズッキーニ、トマト、なす、こまつな、キャベツ	702	23.9

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

7月分 一日あたりの平均

642 24.1

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 24.0

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

暑さが日ごとに厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすいそんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。

もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも…

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

ぼ～っ

からだ、体がだるくて、朝起きるのがつらい。

いらない

おなごの調子が悪い。

食欲がわかない。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。

とり過ぎ
注意！

冷たい物をとり過ぎない。

水分補給をこまめに
する。

冷房の設定温度に
気をつける。

夏休みも忘れずに！

早起き

早寝

朝ごはん