

| 実施日<br>日 曜 | 献 立 名                                       | 材 料 名                                   |                                          |                                                                                        | 栄 養 価<br>エネルギー<br>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                              | 体の調子をよくするもの                                                                            |                         |
| 1 月        | ごはん のりとあさりの佃煮 牛乳<br>五目カレー煮 切干大根と野菜のからしあえ    | 牛乳 ほしのり あさり<br>豚肉 生揚げ                   | 米 さとう 油<br>じゃがいも                         | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>キャベツ りょくとうもやし こまつな<br>切干し大根                                        | 600 kcal<br>24.2 g      |
| 2 火        | あんかけチャーハン 牛乳<br>ささみときのこナムル 生パインアップル         | 牛乳 卵 豚肉<br>ささみ                          | 米 油 でんぷん<br>ごま油 さとう                      | にんにく しょうが きくらげ にんじん<br>たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ<br>グリーンピース ぶなしめじ りょくとうもやし<br>こまつな パインアップル | 567 kcal<br>22.4 g      |
| 3 水        | きなこ揚げパン 牛乳<br>ポトフ フレンチサラダ                   | 牛乳 きなこ 鶏肉<br>ウインナー                      | 油 コッペパン さとう<br>じゃがいも                     | にんにく セロリ にんじん たまねぎ<br>キャベツ トマト ほうれんそう<br>りょくとうもやし ホールコーン                               | 594 kcal<br>24.1 g      |
| 4 木        | 麦ごはん 牛乳<br>お好み焼き風卵焼き 野菜のおひたし<br>冬瓜のみそ汁      | 牛乳 豚肉 いか 卵<br>花かつお ちりめんじゃこ<br>鶏肉 油揚げ みそ | 米 麦 油 さとう                                | キャベツ にんじん 紅しょうが 万能ねぎ<br>りょくとうもやし こまつな えのきたけ<br>とうがん 長ねぎ                                | 611 kcal<br>32.1 g      |
| 5 金        | スパゲッティナポリタン 牛乳<br>お豆のサラダ 野菜チップス             | 牛乳 ベーコン<br>豚肉 大豆                        | スパゲッティ 油<br>さとう じゃがいも                    | セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>ホールトマト ビーマン こまつな<br>りょくとうもやし キャベツ えだまめ<br>れんこん かぼちゃ           | 557 kcal<br>23.3 g      |
| 6 土        | 七タちらしずし 牛乳<br>天の川汁 フルーツポンチ                  | 牛乳 鶏肉 卵<br>カットわかめ 寒天<br>飲むヨーグルト         | 米 さとう 油<br>カット麺 そうめん                     | にんじん 干ししいたけ さやいんげん<br>だいこん 長ねぎ バイン缶 みかん缶<br>すいか ナタデココ                                  | 611 kcal<br>24.2 g      |
| 9 火        | マーボー豆腐丼 牛乳<br>もやしのさっぱりサラダ<br>ゆでとうもろこし       | 牛乳 豚肉 大豆<br>みそ 押し豆腐 ひじき                 | 米 麦 油 三温糖<br>でんぷん ごま油<br>さとう ごま          | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん<br>たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にな<br>りょくとうもやし こまつな きゅうり<br>レモン とうもろこし          | 637 kcal<br>27.7 g      |
| 10 水       | ごはん 牛乳<br>かぼちゃのクロック<br>野菜の甘酢かけ みそ汁          | 牛乳 豚肉 豆腐<br>みそ 生わかめ                     | 米 油 じゃがいも<br>ポテトフレーク 小麦粉<br>パン粉 さとう      | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>キャベツ りょくとうもやし こまつな<br>しょうが 長ねぎ                                       | 649 kcal<br>20.8 g      |
| 11 木       | ガーリックフランス 牛乳<br>ラタウイユグラタン<br>じゃがいものポタージュ    | 牛乳 鶏肉 レンズ豆<br>チーズ ベーコン<br>生クリーム         | ソフトフランスパン バター<br>オリーブ油 さとう<br>マカロニ じゃがいも | にんにく パセリ セロリ たまねぎ<br>にんじん なす ズッキーニ 黄ピーマン<br>グリーンアスパラガス ホールトマト バジル                      | 613 kcal<br>24.8 g      |
| 12 金       | ツナそぼろごはん 牛乳<br>さばのごまみそ焼き<br>野菜の塩こんぶあえ かきたま汁 | 牛乳 ツナ さば みそ<br>塩こんぶ 豆腐 卵                | 米 麦 油 さとう<br>ごま油 ごま でんぷん                 | しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン<br>万能ねぎ キャベツ りょくとうもやし<br>きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ<br>こまつな             | 594 kcal<br>28.9 g      |
| 16 火       | ごはん いかのチリソースかけ 牛乳<br>ビーフンソテー 野菜スープ          | 牛乳 いか 豚肉<br>鶏肉 レンズ豆                     | 米 油 でんぷん<br>ごま油 ビーフン<br>じゃがいも            | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん<br>ぶなしめじ キャベツ りょくとうもやし<br>たまねぎ こまつな                                 | 609 kcal<br>27.1 g      |
| 17 水       | わかめうどん 牛乳<br>野菜のおろしあえ かぼちゃ蒸しパン              | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>生わかめ ダイスチーズ                | うどん 油 さとう<br>小麦粉                         | 干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ<br>こまつな りょくとうもやし キャベツ<br>えのきたけ だいこん かぼちゃ                          | 624 kcal<br>24.7 g      |
| 18 木       | 夏野菜のカレーライス 牛乳<br>カラフルサラダ レモンスカッシュゼリー        | 牛乳 鶏肉 レンズ豆<br>寒天                        | 米 油 米粉<br>じゃがいも さとう                      | にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>トマト なす ほうれんそう キャベツ<br>りょくとうもやし ブロッコリー 赤ピーマン<br>ホールコーン りんご レモン   | 663 kcal<br>20.8 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。冷たいめんど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！

## 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。

**主食**（主にエネルギーのもとになる食品）  
ごはん、パン、めん類

**主菜**（主に体をつくるもとになる食品）  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜**（主に体の調子を整えるもとになる食品）  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

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。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休みは「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。

