

実施日	日 曜	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	ひやしわかめうどん 牛乳 じゃがたこ揚げ 甘酢和え 梅ゼリー【半夏生の献立です】	牛乳、油揚げ、わかめ、 あおのり、たこ、粉寒天	冷凍細うどん、油、さとう、 じゃがいも、でんぶん	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、 長ねぎ、葉ねぎ、キャベツ、紅しょうが、 こまつな、もやし、梅シロップ	777 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.1 g
2	水	ごはん 牛乳 魚のピリ辛揚げ 大根サラダ みそ汁	牛乳、たら、ツナ、みそ、 豆腐、わかめ	精白米、でんぶん、米粉、 さとう、油	しょうが、にんにく、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、だいこん	794 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.5 g
3	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 チョレギサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉	精白米、米粒麦、油、さとう、 ごま油、でんぶん、 いりごま、トック	にんにく、長ねぎ、レモン汁、にら、 こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、 たまねぎ、しょうが、にんじん	820 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.8 g
4	金	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ バインゼリー	牛乳、豚肉、レンズまめ、 粉寒天	精白米、米粒麦、油、 バター、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、 しょうが、ホールトマト、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、バインジュース	847 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.1 g
7	月	星々が舞うちらし寿司 牛乳 笹かまぼこの天ぷら 天の川すまし汁 ライジングスターゼリー☆ ☆三年生の保健給食委員会が考えた 七夕の献立です☆	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ちらしかまぼこ、 笹かまぼこ、粉寒天	精白米、さとう、油、 小麦粉、でんぶん、 そうめん、麩	にんじん、干しいたけ、えだまめ、 長ねぎ、こまつな、バイン缶、 ぶどうジュース、ナタデココ	793 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.0 g
8	火	ブルコギ丼 牛乳 スンドゥブチゲ 三色ナムル	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、 みそ、あさりむきみ	精白米、米粒麦、油、 ごま油、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、 しょうが、にら、赤ピーマン、だいこん、もやし、こまつな はくさい、白菜キムチ、ぶなしめじ、長ねぎ	771 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g
9	水	ラタトゥイユスパゲティ 牛乳 ポテトビーンズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、大豆、 ヨーグルト	スパゲッティ、油、 さとう、でんぶん、 じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、ホールトマト、にんじん、 キャベツ、こまつな、バイン缶、 みかん缶、黄桃缶	817 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g
10	木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 和風サラダ	牛乳、豚肉、わかめ	精白米、油、じゃがいも、 しらたき、さとう	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、長ねぎ、 キャベツ、もやし	780 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
11	金	サバサンド 牛乳 レンズ豆のトマトスープ レモネードゼリー 【トルコ料理の献立です】	牛乳、さば、鶏肉、 レンズまめ、粉寒天	ミルクパン、でんぶん、 さとう、油、バター	キャベツ、赤たまねぎ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、セロリ、 レモン、オレンジジュース	808 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 3.5 g
14	月	とうもろこしごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き 野菜のごま酢和え 呉汁	牛乳、シルバー、大豆、 豆乳、みそ	精白米、米粒麦、バター、 さとう、ごま油、 白すりごま、油、こんにゃく	ホールコーン、しょうが、長ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん	779 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g
15	火	ごはん 牛乳 家常豆腐 パンサンスー	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ、八丁みそ	精白米、油、さとう、 でんぶん、はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ゆでたけのこ、キャベツ、ピーマン、 もやし、しょうが	786 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.2 g
16	水	太刀魚丼 牛乳 ツナと野菜の和え物 みそ汁	牛乳、太刀魚、ツナ缶、 みそ、わかめ	精白米、米粒麦、油、 でんぶん、さとう、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、 こまつな、たまねぎ、長ねぎ	777 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.1 g
17	木	ターメリックライス 牛乳 バターチキンカレー ひよこ豆のサラダ チャイ風ゼリー	ジョア、鶏肉、ヨーグルト、 調理用牛乳、生クリーム、 ひよこまめ、粉寒天	精白米、米粒麦、油、 さとう、バター、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ホールトマト、にんじん、こまつな、キャベツ	894 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 1.7 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？

7/7 七夕



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

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。



◆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杯程度の牛乳や、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、小魚、ごま、小松菜、切干し大根、牛乳、チーズ、干しえび、ひじき、豆腐