

今月の目標

<給食の時間> 食事の環境を整えよう

<食育> 暑さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1	火	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		577	
	ぶたにくのおこうじいため	ぶたにく		ピーマン	もやし エリンギ しょうが	でんぶん	ごまあぶら		
	かぼちゃのあまに	とりにく		かぼちゃ		さとう			
	たこボールのすましじる	たこ すりみ とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん			
	はっこうにゅう		はっこうにゅう						
2	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		555	
	コーンしゅうまい	ぶたにく とりにく			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん			
	なつやさいのみそいため	とりにく あかみそ		にんじん ピーマン あかピーマン	きピーマン なす たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	はるさめのかきたまスープ	ベーコン たまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	はるさめ	ごまあぶら		
3	木	ナン 牛乳	牛乳			ナン		632	
	にんじんとおまめの チキンキーマカレー	とりにく だいす とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく	カレールウ			
	のりしおポテト		あおのり			じゃがいも	あぶら		
	こんにやくサラダ		わかめ		こんにやく きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
4	金	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		572	
	いわしのうめに	いわし		あかしそ	うめぼし	さとう でんぶん			
	じゃがいものうまに	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにやく	じゃがいも さとう			
	ピリからこんぶあえ		こんぶ		きゅうり キャベツ		ごま		
7	月	🍡 七夕献立 「七夕の節句(笹の節句)」にちなみ、「そうめん汁」「七夕ゼリー」を実施します。また、たくさんの星の形をした食べものが登場します。							628
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	おほしさまにんじんと ひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう			
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら		
	そうめんじる	とりにく かまぼこ		オクラ にんじん	はくさい えのきたけ	そうめん			
	たなばたゼリー					たなばたゼリー			
8	火	サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳			パン		647	
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード		
	やさしいソテー			にんじん	キャベツ		あぶら		
	パンプキンポターージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	マッシュルーム とうもろこし たまねぎ	ペシャメルソース			
9	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		576	
	ピリからさんしよく そぼろどんのぐ	ぶたにく とりにく		にら	とうもろこし しいたけ	さとう			
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	なつやさいとベーコンの うましおスープ	ベーコン あぶらあげ		オクラ にんじん	たまねぎ とうがん にんにく				
10	木	ちゅうかめん 牛乳	牛乳			ちゅうかめん		673	
	とうにゅうたんたんラーメン スープ	ぶたにく とうにゅう しろみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ		ごま		
	しそいとりはるまき	とりにく		あおじそ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ	はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
	ツナとじゃがいもの オイスターソースいため	まぐろあぶらづけ		ピーマン	しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ごまあぶら		
11	金	🍡 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう							584
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	こもちししゃもフライ		ししゃも			パンこ こむぎこ	あぶら		
	きりぼしだいこんの さっぱりサラダ			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし レモンがしゅう	さとう	ごまあぶら		
	🍷 栄養満点!! 🍷 彩りあざやかなミネストローネ	ベーコン ちくわ だいす		トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ	オリーブオイル		
	🍷 カワラッキー賞受賞献立 🍷								



日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《あどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		572
	あげどりととうがんのくずに	とりにく うすたまご		さやいんげん にんじん	とうがん しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	ぶたにくとなすのうまみそしる	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ		こまあぶら	
	れいとうみかん				みかん			
15 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		605
	なつやさいのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん トマト	にがうり えだまめ たまねぎ なす にんにく しょうが	カレールー		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
	カラフルマカロニソテー	まぐろあぶらづけ		ビーマン あかビーマン	きビーマン しめじ	マカロニ	オリーブオイル	
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		626
	あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	ラード あぶら	
	シャーレンどうふ	えび とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぶん	こまあぶら	
	はるさめのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり もやし しょうが	はるさめ さとう	こま こまあぶら	
17 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		617
	なすのトマトソースペンネ	まぐろあぶらづけ		にんじん バセリ トマト	なす たまねぎ にんにく	ペンネ さとう ハヤシルー デミグラスソース	オリーブオイル	
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	
	ベーコンととうがんの コンソメスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しめじ			
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー		

お知らせ



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

間もなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、9月を元気に迎えられるよう、夏休み中の食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日かかさず
食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが
活発になり、勉強や運動に
集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識
してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度の水分をのどが
かわいたと感じる前に、
こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
かわきを感じにくいので、特に
意識して飲み
ましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、
甘くないもの、カフェイン
を含まないもの
にしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは、時間を
決め、適量をお皿に
取り分けて食べ
ましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないように
しましょう。



◆おやつで不足しがちな栄養を
補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが
不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して
取り入れましょう。



給食回数 13回
☆都合により、献立・食材等
が変わることがあります。

