



7月 予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (月)	○	白飯		牛乳				米 麦	818	31.0	24.1	2.67	
		ししゃもの磯辺揚げ			青のり ししゃも			ミックス粉					大豆油
		ねぎだれ和え			人参	キャベツ きゅうり 生姜 長葱	きび砂糖	ごま ごま油					サラダ油
		大豆の磯煮	大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん エリンギ	きび砂糖	サラダ油					
		田舎汁	豆腐 油揚げ 豚肉		小松菜	ごぼう 大根	白玉餅 こんにゃく	ごま油					サラダ油
		冷凍パイ				冷凍パイ							
2 (火)	○	ルーローハン	豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	772	30.0	24.3	2.87	
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油					サラダ油
		トマト入りワンタンスープ			トマト	玉葱 長葱 白菜	ワンタンの皮	ごま油					
		メロン				メロン							
		小魚大豆	大豆	煮干し									
3 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦	766	27.6	25.1	2.17		
		鶏肉のごま唐揚げ	鶏肉				米粉 でん粉 砂糖					ごま 大豆油	
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖						
		じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	みそ		人参	玉葱 長葱	じゃが芋						
		河内晩柑				河内晩柑							
4 (木)	○	胚芽パン		牛乳			胚芽パン	763	37.6	29.7	3.04		
		なすのミートグラタン	豚肉	チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱 なす	でん粉					サラダ油	
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁						サラダ油	
		ポトフ	かつお節 豚肉 ベーコン		人参	セロリ 玉葱	じゃが芋					サラダ油	
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー						
5 (金)	○	手巻きちらし	油揚げ 鶏肉	牛乳	のり	人参 さやいんげん	かんぴょう えのき茸	米 麦 砂糖	784	28.7	20.8	2.92	
		カレー肉じゃが	豚肉		人参	玉葱	しらたき じゃが芋	きび砂糖					サラダ油
		七夕おまし汁	蒸しかまぼこ 鶏肉		オクラ 小松菜	生姜 長葱	麩						
		七夕フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ						
		カシューナッツ						カシューナッツ					
8 (月)	○	フルコギチャーハン	豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	777	27.2	16.6	3.15	
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 ホキ		人参 ビーマン	生姜 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖	大豆油					
		春雨スープ			チンゲン菜 人参	玉葱 ぶなしめじ	春雨	ごま油					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー						
9 (火)	○	ガーリックトースト		牛乳	パセリ	にんにく	食パン	バター	753	28.1	31.7	3.00	
		クラムチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 赤ビーマン	玉葱 黄ビーマン マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム					バター サラダ油
		キャベツとわかめのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱		サラダ油					
		冷凍ピーチ				冷凍黄桃							
		炒り大豆	大豆										
10 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦	872	34.3	24.1	2.53		
		鯖のおろし煮	鯖			大根	でん粉 きび砂糖					大豆油	
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖					ごま	
		冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	冬瓜 長葱 ぶなしめじ							
		白玉あずき	小豆				白玉餅 きび砂糖						
11 (木)	○	ジュシー	豚肉	牛乳	昆布	にら 人参	干し椎茸	米 麦	800	33.5	24.1	3.21	
		ゴーヤチャンプルー	豆腐 かつお節 豚肉		人参	玉葱 ゴーヤ		ごま油					サラダ油
		さつまいものみそ汁	みそ		小松菜	ごぼう 大根 長葱	さつま芋						
		フロースンヨーグルト		フロースンヨーグルト									
		小魚大豆	大豆	煮干し									



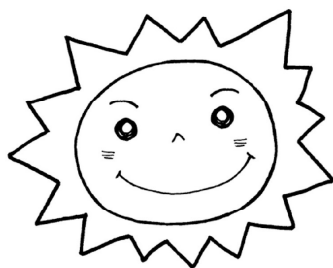
日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
12 (金)	○	あんかけ焼きそば	いか 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	玉葱 にんにく もやし	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	843	34.6	28.7	3.23
		味噌ドレッシングサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		にら卵スープ	卵		にら	玉葱 長葱		ごま油				
		きなこドーナツ	豆乳 調整豆乳 きな粉				小麦粉 砂糖	大豆油 マーガリン				
15 (月)		海の日										
16 (火)	○	秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳		生姜	米 麦 でん粉	大豆油	758	28.7	24.7	2.58
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	里芋 こんにゃく	サラダ油				
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	玉葱 長葱 えのき茸	きび砂糖					
		すいか				すいか						
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
17 (水)	○	夏野菜のカレーライス	鶏肉	牛乳/ 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ピーマン	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	814	28.1	24.5	2.57
		ひじきのサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		とうもろこし				とうもろこし						
		小魚大豆	大豆	煮干し								

平均栄養量	793	30.8	24.9	2.83
-------	-----	------	------	------

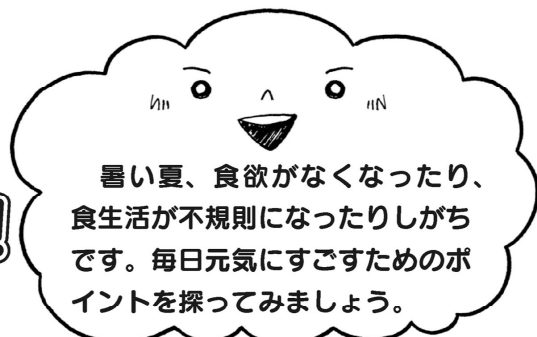
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

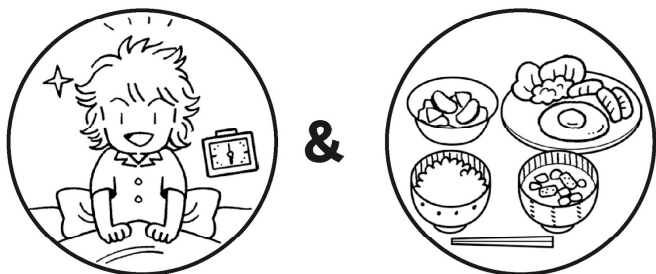


夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめきでは...
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート!



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

みずみずしい 夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。



1学期の給食は、17日(水)で終了になります。
給食の白衣は、洗濯して19日(金)までに学校へ返却をお願いします。

