

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの (あかい)	おもに体のちょうしをととのえるもの (みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの (きいろ)	びこう
1 水	ごはん ちくわのべにしょうがあげ (2こ) いそかあえ とうふのすましじる	○ 牛乳	ちくわ のり とりにく とうふ	べにしょうが ほうれんそう はくさい だいこん にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら	5年生野外学習 給食なし
2 木	ちゅうかめん ひやしちゅうか つくねぐし こくとうむしパン	○ 牛乳	ハム きんしたまご つくね	きゅうり きゃべつ もやし	ちゅうかめん むしパンこ	5年生野外学習 給食なし 1年生 ふれあい給食
3 金	ごはん えだまめコロッケ かおりあえ みょうがのみそじる のりふりかけ	○ 牛乳	とうふ あぶらあげ みそ のりふりかけ	えだまめコロッケ (えだまめ) こまつな にんじん だいこん えのきだけ みょうが	ごはん あぶら えだまめコロッケ (じゃがいも)	カルシウムきょうかこんだて
6 月	ごはん ハヤシライス オムレツ なつやさいのマリネ	○ 牛乳	ぶたにく オムレツ	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ あかピーマン スズキーニ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ オリーブあぶら さとう	
7 火	ごはん セレクトおかず (ほしがたミンチカツ ★エビフライ) あまのがわサラダ ★ ★ たなばたじる セレクトデザート (マンゴープリン たなばたゼリー)	○ 牛乳	ほしがたミンチカツ エビフライ かまぼこ とうふ	きゅうり コーン レモンじる たまねぎ にんじん しめじ みつば	ごはん あぶら はるさめ さとう ふ マンゴープリン たまばたゼリー	たなばた セレクトきゅうしょく
8 水	ごはん ぶたにくののんにくいため つしまあえ かきたまじる	○ 牛乳	ぶたにく なまあげ たまご	にんじん たまねぎ たら しょうが にんにく はくさい こまつな つしまジンジャー たまねぎ しいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう さとう でんぷん	
9 木	ミルクロール パン かますフライ かぼちゃスープ あまなつみかんポンチ	○ 牛乳	かますフライ ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ あまなつみかん パイン レモンじる	ミルクロールパン あぶら マカロニ ゼリー さとう	
10 金	ごはん マーボーとうふ しゅうまい (2こ) ナムル	○ 牛乳	とうふ ぶたにく みそ しゅうまい (にく)	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいずもやし	ごはん さとう でんぷん しゅうまい (かわ) さとう ごま ごまあぶら	
13 月	ごはん ぶたにくのかくに にんじんシリシリ もずくスープ	○ 牛乳	ぶたにく ツナ たまご もずく ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ	ごはん こんにゃく さとう ごまあぶら さとう	
14 火	ごはん さばのうまみそに だいこんのばいにくあえ ひじきのいために	○ 牛乳	さばのうまみそに ひじき ぶたにく はんぺん	だいこん かいわれだいこん うめ にんじん コーン さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	
15 水	ごはん とうがんのちゅうかに はるまき きゅうりのかおりづけ	○ 牛乳	とりにく うずらたまご はるまき (にく)	とうがん はくさい にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん でんぷん はるまき (かわ) あぶら さとう ごま ごまあぶら	
16 木	ごはん じゅうろくささげごはん あけなすのねぎみぞかけ けんちんじる ごもくきんぴら れいとうみかん	○ 牛乳	あぶらあげ かまぼこ ぶたにく みそ とりにく とうふ ぶたにく	じゅうろくささげ にんじん なす ねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん ごぼう にんじん さやえんどう みかん	ごはん こんにゃく さとう あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく ごまあぶら さとう	しょくいくきゅうしょくのひ 7月のやさい じゅうろくささげ ねぎ
17 金	ごはん カレーライス ハンバーグ えだまめサラダ	○ 牛乳	ぶたにく ハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ きゃべつ オクラ コーン	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ごまドレッシング	

楽しい夏休みがはじまります


暑い夏も元気に過ごしましょう

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校7月平均	585	24.0	26.9%

冷たいものの飲み過ぎや 食べ過ぎに気をつけよう

お腹が冷えて、食欲がなくなってしまいます。
冷たいものはほどほどにしましょう。



夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷりあびて育った夏野菜は、ビタミン類がたくさん含まれているので、夏バテの予防になります。



朝ごはんをしっかり食べよう

毎日朝ごはんを食べて、規則正しい生活を送りましょう。
朝ごはんを食べると、こんなよいことがあります。

- 脳にエネルギーがいきたり、脳が目覚めます
- 体温が上がって体が動きやすくなります
- 腸が刺激されて便通がよくなります

たいふん 体温up!



* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。