

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	夏野菜のカレー(ごはん)	とり肉	脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん ビーマン	たまねぎ なす おろしりんご	こめ	油 カレールウ	593	709
	カラフルサラダ			赤ビーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	19.5	22.4
2 (火)	米粉パン					米粉パン		564	753
	冷やし中華(たれ)	錦糸卵(卵) ハム		にんじん	きゅうり もやし	中華めん	ごま油	25.8	33.4
	ゴーヤチップス	大豆			にがうり	かたくり粉	油		
3 (水)	ごはん					こめ		642	756
	厚揚げと野菜のうま煮	とり肉 あつあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ グリッピース しいたけ	じゃがいも さとう	油	27.4	31.7
	五目厚焼卵	厚焼卵(卵)	もすく ひじき	ほうれんそう にんじん	とうもろこし				
	昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ				
4 (木)	食パン					食パン		618	775
	パンプキンスープ	とり肉	脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	マーガリン	26.1	32.1
	照焼きチキンバーグ	とり肉							
5 (金)	塩もみキャベツ					キャベツ			
	麦ごはん					こめ むぎ		592	743
	豚汁	ぶた肉 あつあげ 麦みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		21.5	26.8
	ししゃもフライ		ししゃも				油		
8 (月)	きんぴら	さつまあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう	油 ごま		
	とうもろこしごはん	とり肉			とうもろこし	こめ		673	764
	七塔そうめん汁	魚そうめん とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			23.0	25.9
	星のコロッケ					コロッケ	油		
	ひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり				
9 (火)	ゼリー					ゼリー			
	はちみつパン					はちみつパン		615	759
	スパゲティバジリコ	ベーコン ツナ		にんじん しそ	たまねぎ	スパゲティ		24.5	29.5
10 (水)	キャベツとパインのサラダ			にんじん	キャベツ パイン		油		
	ごはん					こめ		644	784
	なすのみそ汁	あつあげ 麦みそ	わかめ	ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ			26.3	31.1
	ぶりのレモン煮	ぶり			レモン汁	かたくり粉 さとう	油		
11 (木)	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ねりごま		
	ドライカレーサンド	合挽肉 大豆		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリッピース きゅうり	縦割りコッペパン	カレールウ	606	773
	じゃが芋のベーコン煮	ぶた肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		26.4	33.5
12 (金)	ごはん					こめ むぎ		673	792
	チャーシュー豆腐	ぶた肉 あつあげ 麦みそ		にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ	さとう かたくり粉		28.2	32.5
	シュウマイ	シュウマイ							
	きゅうりの南蛮漬				きゅうり	さとう	ごま油		
16 (火)	胚芽パン					胚芽パン		631	835
	血うどん	ぶた肉 いか えび はんぺん		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 木くらげ	揚げチャーミ かたくり粉		27.3	34.5
	切干大根のごま酢あえ			にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま		
	棒チーズ		チーズ						
17 (水)	ごはん					こめ		589	705
	春雨スープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	はるさめ		24.0	29.0
	豚肉の香味炒め	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし	さとう	ごま油 ごま 油		
	オレンジ				オレンジ				
18 (木)	コッペパン					コッペパン		599	751
	ポテトスープ	ベーコン ミックスピーズ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		22.6	27.9
	ほうれん草オムレツ	オムレツ(卵)		ほうれんそう					
	コールスロー				キャベツ とうもろこし おろしりんご	さとう	油		
	いちごジャム					いちごジャム			
19 (金)	ごはん					こめ むぎ		587	745
	鶏ごぼ汁	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく			22.0	28.1
	ちくわのがまだす揚げ	ちくわ		にんじん		小麦粉	油		
ひじきの含め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	油			

----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

今月の給食費の引き落としは7月5日です。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



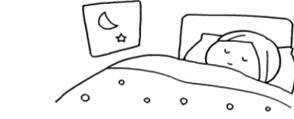
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物とろう



冷たいものはかりではなく、温かいものとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

休みの日も牛乳を飲もう!

