


日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをとのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	おしらせ	
1 火	ソフトめん			ソフトめん		今月の 地場産の野菜 ・根深ねぎ ・たまねぎ ・ピーマン ・じゃがいも ・なす ・キャベツ	
	トマトソース	とりにく・だいず	にんじん・トマト・パセリ・にんにく たまねぎ・マッシュルーム	こむぎこ・さとう・あぶら	619Kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7g		
	やさいチップス		ごぼう	さつまいも・でんぷん・こむぎこ あぶら			
2 水	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614Kcal		
	さばのレモンソースがけ	さば	しょうが・レモン	でんぷん・こむぎこ・さとう あぶら	24.3g		
	キャベツのおかかいため	かつおぶし	にんじん・こまつな・キャベツ	あぶら			
3 木	みそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ みそ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも			
	こくとういりロールパン			パン・くるざとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611Kcal		
	オムレツ	たまご		でんぷん・あぶら			
4 金	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607Kcal		
	とりたまそぼろ	とりにく・たまご	にんじん・たけのこ・えだまめ・しょうが	さとう・あぶら	24.3g		
	たらをつみれじる	たら・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん ねぶかねぎ・えのきたけ・しょうが	さとう・でんぷん			
7 月	たなばたこんだて						7月7日は 七夕です
	ごはん				こめ	610Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほしのコロケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら			
	キャベツのみそいため	とりにく・みそ	にんじん・しょうが・キャベツ	ごまあぶら			
	すましじる	とうふ・かまぼこ	にんじん・はねぎ・たまねぎ・えのきたけ		18.9g		
たなばたゼリー	かんてん・とうにゅう	レモン・メロン	みずあめ・さとう				
8 火	りんごチップいりロールパン		りんご	パン・さとう	589Kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	スパゲッティナポリタン	ウイナー	ピーマン・にんじん・パセリ・トマト にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら	23.4g		
9 水	にくだんごやさいのスープ	とりにく・ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・あぶら			
	ごはん			こめ	623Kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10 木	かつおとだいずの ねぎソースあえ	かつお・だいず	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう・あぶら	29.3g		
	なつやすいのすいとんじる	とりにく	かぼちゃ・はねぎ・とうがん・しいたけ	こむぎこ			
	マーガリンいりロールパン			パン・さとう・マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641Kcal		
11 金	ハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいず	トマト・たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら			
	キャベツソテー		にんじん・キャベツ・コーン	あぶら	27.4g		
	チキンピーズ	とりにく・だいず	にんじん・トマト・パセリ・たまねぎ しめじ	さとう・あぶら			
14 月	むぎごはん			こめ・むぎ	663Kcal		
	なつやすいかレー	とりにく・だいず	にんじん・トマト・たまねぎ・なす コーン・にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・こむぎこ・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8g		
	ツナとやさいのソテー	かつお	ほうれんそう・にんじん・キャベツ にんにく	あぶら			
おきなわりようり	ごはん				こめ	632Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゴーヤチャンプルー	かつおぶし・ぶたにく・とうふ たまご	しょうが・もやし・にがうり	あぶら・ごまあぶら			
	もずくとワンタンのスープ	もずく・とりにく	にんじん・はねぎ・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・あぶら・ごまあぶら	25.3g		
パイゼリー		パイナップル	さとう				

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	おしらせ
15	かくがたしょくパン			パン		
	チョコだいすクリーム	だっしふんにゅう・だいす		さとう・あぶら・ココア	669Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらのさくさくフライ	たら		コーンフレーク・パンこ・こむぎこあぶら		
	マカロニソテー	かつお	ほうれんそう・トマト・キャベツにんにく	マカロニ・あぶら	28.9g	
コーンミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・パセリ・コーン・たまねぎ	じゃがいも・あぶら			
16	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			676Kcal	
	とりにくの おちゃソースあえ	とりにく	せんちゃ・たまねぎ	でんぷん・こむぎこ・さとうあぶら		
	モロヘイヤと はるさめのスープ	ベーコン・とうふ・かまぼこ	モロヘイヤ・にんじん・もやし	はるさめ・あぶら	23.6g	
れいとうみかん		みかん(生)				

7月17日(木)・18日(金) 給食はありません



夏休み (7/19~8/25)



8月26日(火)・27日(水) 給食はありません

28	ナンがたパン			パン		南 給食なし
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・だいす・ひよこまめ	にんじん・トマト・しょうが・にんにく たまねぎ・グリーンピース	こむぎこ・さとう・あぶら	591Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	マカロニとやさいのスープ	ウインナー	にんじん・にんにく・たまねぎ キャベツ	マカロニ・じゃがいも・あぶら	28.0g	
	ごはん			こめ		
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			661Kcal	
	チキンチキンごぼう	とりにく	しょうが・ごぼう・えだまめ	でんぷん・こむぎこ・さとうあぶら		
	なつやさいのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・はねぎ・とうがん・たまねぎ		23.3g	
	ももゼリー		もも	さとう		

7・8月の旬の食材：えだまめ・すいか・トマト・なす・桜えび など

*都合により献立を変更する場合があります。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



トマトの色









夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは避けましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

水分補給のポイント



のどが潤いたと感じる前に飲む

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる