

日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
半夏生の献立							
3 月	五目うどん		浅漬け野菜 ガーリックたこポテト	牛乳,豚もも,板なし蒲鉾,油揚げ,生わかめ,ゆでだこ	冷凍讃岐うどん,オリーブ油,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米白絞油	にんじん,干し椎茸,ほうれんそう,ねぎ,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,根しょうが,にんにく,さやいんげん	701 kcal 28.6 g 29.8 g 3.0 g
4 火	夏野菜のカレーライス		ツナサラダ ゆで枝豆	牛乳,豚肩,豚骨(冷凍),ツナフレーク	精白米,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),有塩バター,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,ズッキーニ,かぼちゃ,なす,トマト,キャベツ,きゅうり,だいこん,えだまめ	760 kcal 24.6 g 26.1 g 2.4 g
沖縄料理							
5 水	タコライス		もずくのスープ 沖縄パインのミニケーキ	牛乳,金時豆,豚ひき肉,大豆(国産),ピザチーズ,鶏モモ皮付,おきなわもずく,木綿豆腐(国産大豆),たまご(液卵)	精白米,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,薄力小麦粉(国産),有塩バター	玉葱,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく,トマト缶詰,キャベツ,だいこん,えのきたけ,パイン濃縮還元ジュース,パイン缶	880 kcal 35.1 g 31.5 g 2.5 g
6 木	たくあんごはん		ししゃものねぎソース キャベツのお浸し 沢煮碗	牛乳,ししゃも2L,糸けすり,豚もも	精白米,白いりごま,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米ぬか油,三温糖	さざみたくあん,玉葱,根しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,だいこん,ごぼう,こねぎ,干し椎茸,えのきたけ	677 kcal 29.4 g 19.3 g 3.0 g
七夕献立							
7 金	おかかとひじきのご飯		いかの更紗揚げ キャベツの香味和え 七夕そうめん汁	牛乳,干ひじき,糸けすり,あおのり粉,いか切り身70g,星型かまぼこ	精白米,米ぬか油,白ごま(いり),三温糖,上新粉,かたくり粉,米白絞油,島原そうめん	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,根しょうが,オクラ	712 kcal 30.3 g 20.0 g 3.4 g
10 月	ナシゴレン		アジアンスープ 春雨サラダ	牛乳,冷凍むきえび,豚ひき肉,ナンブラー,たまご(液卵),とり肉,ボークハム	精白米,ごま油,米ぬか油,三温糖,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,玉葱,にんじん,だいこん,ねぎ,チンゲンツァイ,根しょうが,レモン,きゅうり,キャベツ,もやし	709 kcal 28.1 g 22.4 g 3.1 g
11 火	レモンシュガートースト		チキンラタトゥイユ ポテトツナサラダ	牛乳,鶏もも皮付き小間,ベーコン,ツナフレーク	食パン80g(国産粉),ソフトタイプマーガリン,グラニュー糖,オリーブ油,三温糖,じゃがいも,米ぬか油,マヨネーズ	レモン,にんにく,玉葱,なす,ズッキーニ,黄ピーマン,トマト缶詰,にんじん,さやいんげん	777 kcal 26.1 g 37.1 g 2.5 g
12 水	わかめとじゃこのご飯		鶏の竜田揚げ(甘辛だれ) 磯辺和え 新潟夏のっぺ汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,ちりめんじゃこ,とりもも皮付き70g,刻みのり,鶏もも皮付,絹ごし豆腐,なると	精白米,ごま(いり),上新粉,かたくり粉,米白絞油,三温糖,さといも,突きこんにゃく	根しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな,とうがん,干し椎茸,さやいんげん	787 kcal 30.8 g 27.7 g 2.9 g
13 木	大根スパゲティ		ハーブチキンサラダ ブルーベリーチーズタルト	牛乳,ツナフレーク,鶏 ささ身,クリームチーズ,たまご(液卵),生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,白ごま(いり),三温糖,米ぬか油,上白糖,薄力小麦粉(国産),タルトカップ,粉糖	赤ピーマン,にんじん,きゅうり,だいこん,キャベツ,にんにく,ブルーベリー	742 kcal 30.1 g 31.0 g 2.7 g
14 金	梅ちらし寿司		鯖の文化干し もずく冬瓜汁	牛乳,鶏もも皮付,油揚げ(国産大豆),さば文化干し70g,絹ごし豆腐,おきなわもずく	精白米,三温糖,かたくり粉	かりかり梅,ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,えのきたけ,とうがん	728 kcal 38.0 g 26.6 g 3.5 g
デザートセレクト							
18 火	なすとごぼうのドライカレー		キャベツと茸のスープ デザートセレクト(氷菓)	牛乳,豚ひき肉,鶏もも皮付1cm小間,学給アイスクリーム	精白米,米粒麦,米ぬか油,米白絞油,三温糖,薄力小麦粉(国産),かたくり粉	玉葱,ごぼう,にんじん,トマト缶詰,にんにく,根しょうが,青ピーマン,なす,キャベツ,エリンギ,えのきたけ,みかんシャーベット	723 kcal 26.8 g 24.2 g 2.7 g
19 水	ごまだれ冷やし中華		大豆とひじきのツナサラダ ジャンボ揚げ餃子	牛乳,ボークハム 干切,干ひじき,大豆(国産),ツナフレーク,豚ひき肉	中華めん(冷凍),米ぬか油,ごま油,白すりごま,白ごま(練り),三温糖,マヨネーズ,ぎょうざの皮,ごま油,かたくり粉,米白絞油	もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ,にら,にんにく,根しょうが	715 kcal 31.0 g 33.7 g 4.0 g
20 木	いちごマーガリンサンド		Tandリーチキン 夏野菜のミネストローネ	ジュア(プレーン),とりもも皮付き70g,プレーンヨーグルト,鶏もも皮付き,ベーコン,白いんげん豆(乾)	食パン70g(国産粉),ソフトタイプマーガリン,三温糖,オリーブ油,シエルマカロニ	いちごジャム,にんにく,根しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,ズッキーニ,黄ピーマン,トマト	686 kcal 31.0 g 24.9 g 2.6 g
21 金	終業式(給食はありません)						

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ね下さい。

7月の食育目標

夏の食生活と健康について考えよう!! 暑さに負けない食事の仕方

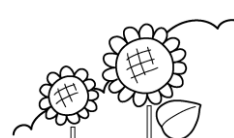
夏バテを防ぐ! 食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
- 2 ビタミンB群、Cを多く
- 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事はかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



裏面もご覧ください