

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 655kcal <b>ハヤシライス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 88g</li> <li>△ ぶたにく 25</li> <li>□ にんじん 13</li> <li>□ グリンピース 3.5</li> <li>□ トマト 8</li> <li>ハヤシルウ</li> <li>こしょう</li> <li>ケチャップ</li> <li><b>ちゅうかふうツナポテト</b></li> <li>○ じゃがいも 22.5</li> <li>□ きゅうり 7.2</li> <li>△ ツナ 9</li> <li>○ ごまあぶら 0.45</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>○ むぎ 5</li> <li>□ たまねぎ 80</li> <li>□ しめじ 5</li> <li>○ じゃがいも 24</li> <li>○ さとう 0.2</li> <li>○ あぶら 0.3</li> <li>コンソメ</li> <li>くるこしょう</li> <li>□ キャベツ 7.2</li> <li>□ えだまめ 1.8</li> <li>○ さとう 1.12</li> <li>○ ごま 0.45</li> </ul> <p>川原小学校のみなさんが農家の方と作ったじゃがいも、玉ねぎ、人参を使う予定です。</p>	<p>△ 牛乳 543kcal <b>ごはん</b> <b>ぶたにくのしょうがいため</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ぶたにく 62</li> <li>□ さけ 2</li> <li>□ たまねぎ 60</li> <li>□ しょうが 1</li> <li>○ かたくりこ 1.15</li> <li>○ ちんげんさい 15</li> <li>○ はるさめ 3</li> <li>からし</li> <li>□ なす 20</li> <li>□ たまねぎ 20</li> <li>だし</li> <li>□ しょうが 1</li> <li>○ あぶら 0.3</li> <li>□ ピーマン 5.5</li> <li>○ さとう 0.8</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□ もやし 25</li> <li>○ ごま 1.1</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□ もやし 5</li> <li>△ あぶらあげ 4</li> </ul> 	<p>△ 牛乳 638kcal <b>ごはん</b> <b>どりのコーンフレークやき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とりむねにく 1きれ</li> <li>○ パンこ 2.4</li> <li>マヨネーズ</li> <li>くろこしょう</li> <li>○ コーンフレーク 6</li> <li>△ こなチーズ 2.4</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>□ ミントマト 2こ</li> <li><b>かぼちゃのどうにゅうスープ</b></li> <li>△ ぶたにく 10</li> <li>□ にんじん 7</li> <li>□ しめじ 5</li> <li>どうにゅうホワイトルウ</li> <li>コンソメ</li> <li>くろこしょう</li> <li>□ たまねぎ 25</li> <li>□ かぼちゃ 25</li> <li>△ どうにゅう 20</li> <li>○ あぶら 0.15</li> <li>こしょう</li> </ul> 	<p>△ 牛乳 562kcal <b>ごはん</b> <b>あじフライ 1まい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あげあぶら 4</li> <li>□ ちんげんさい 15</li> <li>□ にんじん 7</li> <li>○ ごま 0.3</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>ひじきとだいずのもの</li> <li>△ ぶたにく 8</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>□ てづくりこんにやく 10</li> <li>△ だいず 15</li> <li>○ あぶら 0.3</li> <li>さけ 0.5</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>こぶくろウスター</li> <li>□ もやし 30</li> <li>○ ごまあぶら 0.2</li> <li>しお</li> <li>△ ひじき 3</li> <li>□ いんげん 5</li> <li>△ さつまあげ 10</li> <li>○ さとう 2.5</li> <li>みりん 0.5</li> <li>だし</li> </ul>	<p>△ 牛乳 554kcal <b>ぎゅうにくとごぼうのおまぜ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 66g</li> <li>△ ぶたにく 13.5</li> <li>○ ごま 2</li> <li>さけ 1</li> <li>○ あぶら 0.3</li> <li>○ そうめん 6</li> <li>□ たまねぎ 10</li> <li>△ とうふ 20</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li><b>たむぼたじる</b></li> <li>□ にんじん 5</li> <li>□ オクラ 5</li> <li>みりん 0.4</li> <li>だし</li> <li><b>たむぼたデザート 1こ</b></li> </ul> 
10	11	12	13	14
<p>△ 牛乳 587kcal <b>ごはん</b> <b>千金カツ 1こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あげあぶら 5</li> <li><b>なすのちゅうかあえ</b></li> <li>△ ささみフレーク 8</li> <li>□ しょうが 0.48</li> <li>さけ 0.55</li> <li>○ ごまあぶら 0.15</li> <li>おろしにんにく</li> <li>△ ぶたにく 6</li> <li>□ たまねぎ 18</li> <li>△ あぶらあげ 3</li> <li>□ ねぎ 3</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> <li>□ なす 35</li> <li>みりん 4.8</li> <li>○ さとう 0.97</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>す</li> <li>トウバンジャン</li> <li>□ ごぼう 8</li> <li>□ にんじん 9</li> <li>△ とうふ 20</li> </ul>	<p>△ 牛乳 550kcal <b>ごはん</b> <b>しろみさかほのこうみしょうゆかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ホキ 1きれ</li> <li>□ ねぎ 3</li> <li>□ にんにく 0.2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li><b>マカロニサラダ</b></li> <li>○ マカロニ 8</li> <li>□ にんじん 6</li> <li>○ さとう 0.7</li> <li>こしょう</li> <li>△ わかめ 0.4</li> <li>△ あぶらあげ 4</li> <li>だし</li> <li>□ しょうが 0.6</li> <li>す</li> <li>□ キャベツ 15</li> <li>△ ハム 5</li> <li>しお</li> <li>マヨネーズ</li> <li>□ たまねぎ 25</li> <li>△ とうふ 20</li> <li>みそ</li> </ul> 	<p>△ 牛乳 655kcal <b>ごはん</b> <b>げんりょうなめしひやしうどん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ うどん 100</li> <li>□ ほうれんそう 15</li> <li>△ あぶらあげ 4.3</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>○ コロケ 1こ</li> <li>○ あげあぶら 5</li> <li>□ もやし 25</li> <li>□ にんじん 7</li> <li>○ さとう 1.8</li> <li>△ きんしたまご 15</li> <li>めんつゆ</li> </ul> 	<p>△ 牛乳 555kcal <b>牛乳</b> <b>キムチチャーハン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 80g</li> <li>○ ごまあぶら 0.95</li> <li>□ ニラ 7</li> <li>□ キムチ 24</li> <li>○ あぶら 0.3</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li><b>ワンダンスープ</b></li> <li>△ にいりワンタン 15</li> <li>△ ぶたにく 5</li> <li>□ きつな 8</li> <li>○ あぶら 0.07</li> <li>とりガラスープ</li> <li>□ デラウエア 0.5ふさ</li> <li>○ あぶら 0.14</li> <li>△ ぶたにく 20</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>△ いらたまご 15</li> <li>しお</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>□ もやし 20</li> <li>ちゅうかスープ</li> <li>こしょう</li> <li>しお</li> </ul>	<p>△ 牛乳 579kcal <b>ごはん</b> <b>メンチカツ 1こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あげあぶら 4.5</li> <li><b>せんいたつぷいサラダ</b></li> <li>□ きゅうり 35</li> <li>△ わかめ 0.5</li> <li>○ さとう 1.46</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li><b>ちゅうかふうやさいスープ</b></li> <li>△ ぶたひきにく 12</li> <li>□ にんにく 0.08</li> <li>□ たまねぎ 15</li> <li>□ ニラ 5</li> <li>トウバンジャン</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>かいそう 0.5</li> <li>かんてん 1.2</li> <li>○ ごまあぶら 0.43</li> <li>す</li> <li>○ あぶら 0.15</li> <li>□ にんじん 8</li> <li>□ キャベツ 15</li> <li>△ とうふ 25</li> <li>○ ごまあぶら 0.6</li> <li>とりガラスープ</li> <li>みそ</li> </ul>
17	18	19	20	
<p><b>海の日</b></p> 	<p>△ 牛乳 705kcal <b>なつやすまいカレーライス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 88g</li> <li>△ ぶたにく 25</li> <li>□ にんじん 13</li> <li>□ なす 15</li> <li>□ ズッキーニ 15</li> <li>○ あぶら 0.3</li> <li>カレールウ</li> <li><b>フルーツしらたき</b></li> <li>□ はっさく 10</li> <li>□ もも 10</li> <li>○ ゼリー 20</li> <li>○ むぎ 5</li> <li>○ じゃがいも 35</li> <li>□ たまねぎ 60</li> <li>□ ピーマン 5</li> <li>□ しょうが 0.5</li> <li>ソース</li> <li>こしょう</li> <li>□ みかん 15</li> <li>□ バイン 8</li> <li>○ しらたま 14</li> </ul> 	<p>△ 牛乳 685kcal <b>ごはん</b> <b>どりにくとうめずからあげ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とりももにく 2こ</li> <li>○ あげあぶら 6</li> <li>□ かぼちゃ 35</li> <li>△ ハム 5</li> <li>マヨネーズ</li> <li><b>やさいスープ</b></li> <li>△ ぶたにく 12</li> <li>□ たまねぎ 20</li> <li>○ じゃがいも 10</li> <li>バイヨン</li> <li>○ かたくりこ 11</li> <li>うめず</li> <li>□ きゅうり 11</li> <li>す</li> <li>しお</li> <li>くろこしょう</li> <li>○ あぶら 0.15</li> <li>□ にんじん 6</li> <li>□ キャベツ 20</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> </ul> 	<p>△ 牛乳 584kcal <b>わかめごはん</b> <b>どりにくとうめずからあげ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とりももにく 22</li> <li>□ てづくりこんにやく 17</li> <li>□ たまねぎ 51</li> <li>□ いんげん 8.5</li> <li>さけ 2.2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li><b>はるさめサラダ</b></li> <li>□ きゅうり 13</li> <li>△ ツナ 6</li> <li>○ さとう 0.7</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□ れいとうみかん 1こ</li> <li>○ じゃがいも 6.7</li> <li>□ にんじん 8.5</li> <li>○ さとう 2.5</li> <li>みりん 1.3</li> <li>○ あぶら 0.3</li> <li>だし</li> <li>○ はるさめ 4.5</li> <li>△ ひじき 0.5</li> <li>○ ごまあぶら 0.3</li> <li>す</li> <li>からし</li> </ul>	<p><b>フルーツ給食</b></p> <p>13日(木) デラウエア</p> <p>18日(火) 八朔缶</p> <p>20日(木) 冷凍みかん</p>



のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

**しっかり食べて夏ばて予防!**

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
炭水化物	たんぱく質	ビタミン	無機質
脂質	無機質		

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。