

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p><b>牛乳</b> 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>グリーンピース 3.5</li> <li>トマト 8</li> <li>ハヤシルウ</li> <li>ケチャップ</li> <li>ちゅうかふうツナポテト</li> </ul>	<p><b>牛乳</b> 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 1.15</li> <li>からしあえ</li> <li>ちんげんさい 15</li> <li>はるさめ 3</li> <li>さずのみどしる</li> </ul>	<p><b>牛乳</b> 638kcal <b>ごはん</b> <b>とりのコンフレークやき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりむねに1きれ</li> <li>パン 2.4</li> <li>マヨネーズ</li> <li>くろこしょう</li> <li>ミニトマト 2こ</li> <li>かぼちゃのどうにゅうスープ</li> <li>ぶたにく 10</li> <li>にんじん 7</li> <li>しめじ 5</li> <li>と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> </ul>	<p><b>牛乳</b> 562kcal <b>ごはん</b> <b>おひアライ 1まい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あげあぶら 4</li> <li>ナムル</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>おひじき</li> <li>にんじん 5</li> <li>てづりこんにやく 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> </ul>	<p><b>牛乳</b> 554kcal <b>ぶつにくとごぼうのおまぜ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 66g</li> <li>ごぶちや 0.16</li> <li>ぶたにく 13.5</li> <li>えだまめ 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>たなぼたデザート 1こ</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><b>牛乳</b> 587kcal <b>ごはん</b> <b>チキンカツ 1こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あげあぶら 5</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>おろしらんにく</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> </ul>	<p><b>牛乳</b> 550kcal <b>ごはん</b> <b>しらすのしょうゆかけ</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>マカロニサラダ</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>たまねぎのみどしる</li> <li>わかめ 0.4</li> <li>あぶらあげ 4</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>牛乳</b> 655kcal <b>ごはん</b> <b>げんりょうやめし</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>コロカケ 1こ</li> <li>あげあぶら 5</li> </ul>	<p><b>牛乳</b> 555kcal <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>ワンダンスープ</li> <li>ぶたにく 5</li> <li>ごまつな 8</li> <li>あぶら 0.07</li> <li>とりガラスープ</li> <li>デラウエア</li> <li>デラウエア 0.5ふさ</li> </ul>	<p><b>牛乳</b> 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>せんにいたっぷりサラダ</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>ぶたひきぎに 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> </ul>
				
<p><b>海の日</b></p> 	<p><b>牛乳</b> 705kcal <b>さつやさいカレーライス</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>たまねぎ 60</li> <li>ズッキーニ 15</li> <li>あぶら 0.3</li> <li>カレールウ</li> <li>フルーツしらたま</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>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>パイナップル 8</li> <li>しらたま 14</li> </ul>	<p><b>牛乳</b> 685kcal <b>ごはん</b> <b>と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2こ</li> <li>かたくりに 11</li> <li>あげあぶら 6</li> <li>かぼちゃ 35</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>かぼちゃ 35</li> <li>きゅうり 11</li> <li>す</li> <li>マヨネーズ</li> <li>くろこしょう</li> <li>ハム 5</li> <li>マヨネーズ</li> <li>ぶたにく 12</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>じゃがいも 10</li> <li>ブイオン</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><b>牛乳</b> 584kcal <b>わかめごはん</b> <b>とりにくとじゃがいものにも</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりももに 22</li> <li>てづりこんにやく 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>はるさめ 4.5</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 67</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>ほろさめ 4.5</li> <li>ひじき 0.5</li> <li>ごまあぶら 0.3</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。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 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	〇・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
乳および乳製品	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
栄養素	脂質	無機質	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。