

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