

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>△牛乳 700kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>鯖の生煮焼き</p> <p>△鯖1切 □生姜 0.84</p> <p>みりん 1.56 ○砂糖 3.12</p> <p>酒 1.56</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>□キャベツ 33 □小松菜 11</p> <p>□しめじ 5.5 ○ごま 0.55</p> <p>○すりごま 0.55 ○砂糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>じゃがいもと玉葱のみそ汁</p> <p>○じゃがいも 24 □玉ねぎ 18</p> <p>□葉ねぎ 4.8 □人参 4.8</p> <p>△油揚げ 6 水 156</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 694kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ささ身 2個 酒 3</p> <p>○かたくり粉 7.2 ○小麦粉 3.6</p> <p>○揚げ油 7.2 酒 3.6</p> <p>○砂糖 4.8 水 1.44</p> <p>塩 黒こしょう</p> <p>コチュジャン こいくちしょうゆ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ナムル(ほうれん草)</p> <p>□ほうれん草 11 □もやし 33</p> <p>□人参 5.5 ○ごま油 0.22</p> <p>○ごま 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>わかめスープ</p> <p>△わかめ 0.6 □しいたけ 3.6</p> <p>△豆腐 24 □玉ねぎ 24</p> <p>水 120</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p> <p>塩 黒こしょう</p>	<p>△牛乳 826kcal</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>○米 115g ○押麦 6</p> <p>△豚肉 30 ○じゃがいも 42</p> <p>□人参 15.6 □玉ねぎ 78</p> <p>□なす 18 □ピーマン 6</p> <p>□ズッキーニ 12 □生姜 0.6</p> <p>○油 0.36</p> <p>カレールウ カレールウ</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□大根 14.3 □きゅうり 18.7</p> <p>□人参 7.7 □福神漬 8.8</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p> <p>冷凍みかん</p> <p>□冷凍みかん 1個</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 679kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>△ポロニアステーキ 1個</p> <p>みりん 0.72</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ウスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□キャベツ 33 □きゅうり 11</p> <p>□コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>△豚肉 12 □玉ねぎ 30</p> <p>□人参 8.4 □かぼちゃ 30</p> <p>□しめじ 6 △豆乳 24</p> <p>水 90 ○油 0.18</p> <p>豆乳ホワイトルウ コンソメ</p> <p>こしょう</p>	<p>△牛乳 647kcal</p> <p>牛肉とごぼうのおまぜ</p> <p>○米 85g ○砂糖 7.44</p> <p>昆布茶 0.19 △牛肉 12</p> <p>△豚肉 18 □ごぼう 24</p> <p>□さやいんげん 6 □人参 12</p> <p>○ごま 2.4 □生姜 1.2</p> <p>酒 1.2 ○砂糖 4.56</p> <p>○油 0.36</p> <p>酢 塩</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>七夕汁</p> <p>○そうめん 7.2 □人参 6</p> <p>□玉ねぎ 12 □オクラ 6</p> <p>△豆腐 24 みりん 0.48</p> <p>うすくちしょうゆ だし</p> <p>天の川ソーダゼリー</p> <p>○天の川ソーダゼリー 1個</p>
<p>△牛乳 812kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△豆腐 81.6 △豚ひき肉 10.2</p> <p>△鶏ひき肉 10.2 □玉ねぎ 61.2</p> <p>□ニラ 5.04 □生姜 0.54</p> <p>□にんにく 0.35 ○砂糖 1.02</p> <p>酒 1.02 ○ごま油 0.35</p> <p>○かたくり粉 2.04 水 51</p> <p>○油 0.36</p> <p>みそ 赤みそ</p> <p>こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>中華風ツナポテト</p> <p>○じゃがいも 27.5 □キャベツ 8.8</p> <p>□きゅうり 8.8 □えだまめ 2.2</p> <p>ツナ 11 ○砂糖 1.65</p> <p>○ごま油 0.55 ○ごま 0.55</p> <p>うすくちしょうゆ 酢</p> <p>揚げしょうまい大</p> <p>△焼売 2個 ○揚げ油 5.2</p>	<p>△牛乳 686kcal</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○米 100g ○油 0.18</p> <p>△豚ひき肉 30 □玉ねぎ 39.6</p> <p>□人参 21.6 □ピーマン 7.2</p> <p>○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ カレー粉</p> <p>塩</p> <p>ウスターソース ブイヨン</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△大豆 13.2 □えだまめ 10.8</p> <p>□人参 6.6 □コーン 13.2</p> <p>○砂糖 0.34</p> <p>こいくちしょうゆ ○マヨネーズ</p> <p>野菜スープ</p> <p>△豚肉 12 ○じゃがいも 24</p> <p>□玉ねぎ 18 □キャベツ 15.6</p> <p>水 120</p> <p>ブイヨン 塩</p> <p>こしょう</p>	<p>△牛乳 672kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>△あじフライ 1枚 ○揚げ油 5</p> <p>なすの中華あえ</p> <p>△ささみフレーク 8.8 □なす 38.5</p> <p>□生姜 0.48 みりん 5.2</p> <p>酒 0.61 ○砂糖 1.07</p> <p>○ごま油 0.17</p> <p>おろしにんにく こいくちしょうゆ</p> <p>酢 トウバンジャン</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>□小松菜 8.4 □しめじ 7.2</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8</p> <p>□人参 7.2</p> <p>みそ だし</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 678kcal</p> <p>わかめごはん</p> <p>鶏肉とじゃが芋の煮物</p> <p>△鶏もも肉 26.4 ○じゃがいも 80.4</p> <p>□こんにゃく 20.4 □玉ねぎ 61.2</p> <p>□人参 12 □さやいんげん 6.6</p> <p>○砂糖 3 酒 2.64</p> <p>みりん 1.56 水 36</p> <p>○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>切干し大根のハリハリ和え</p> <p>□切干し大根 5.5 □きゅうり 27.5</p> <p>○ごま 0.88 ○砂糖 2.42</p> <p>塩 こいくちしょうゆ</p> <p>酢</p> <p>デラウェア</p> <p>□デラウェア 0.5房</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 761kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>お魚ふりかけ</p> <p>お魚ふりかけ 1袋</p> <p>冷やし中華</p> <p>○ラーメン 120 □もやし 33</p> <p>□きゅうり 22 □人参 7.7</p> <p>△ハム 11 △わかめ 0.55</p> <p>△錦糸玉子 11</p> <p>冷やし中華スープ</p> <p>揚げ春巻き</p> <p>△春巻 1個 ○揚げ油 3</p> <p>フルーツ給食</p>
<p>海の日</p> 	<p>△牛乳 722kcal</p> <p>他人丼</p> <p>○米 112g △豚肉 36</p> <p>□玉ねぎ 109.2 □人参 15.6</p> <p>△卵 60 □葉ねぎ 6</p> <p>□しめじ 7.2 酒 2.4</p> <p>みりん 1.8 ○砂糖 2.64</p> <p>水 60</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>□キャベツ 27.5 □もやし 24.2</p> <p>ゆかり 0.77 ○砂糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 720kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ(照り焼きソース)</p> <p>△ハンバーグ 1個 ○砂糖 1.44</p> <p>みりん 4.8 水 12</p> <p>酒 2.64 ○かたくり粉 0.78</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>□きゅうり 24.2 △わかめ 1.32</p> <p>○砂糖 2.09 ○ごま 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p> <p>塩</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>□かぼちゃ 24 □玉ねぎ 24</p> <p>□えのきたけ 8.4 □葉ねぎ 6</p> <p>水 156</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 800kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○米 110g ○油 0.42</p> <p>△豚肉 24 △人参 8.4</p> <p>□玉ねぎ 48 □人参 8.4</p> <p>□葉ねぎ 6 △いり玉子 18</p> <p>酒 0.72 ○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>こしょう こいくちしょうゆ</p> <p>中華スープ</p> <p>コロケ</p> <p>○牛肉コロケ 1個 ○揚げ油 6.5</p> <p>パンサンデー</p> <p>□きゅうり 14.3 □もやし 11</p> <p>□人参 5.5 ○春雨 5.5</p> <p>○砂糖 0.55 ○ごま油 0.22</p> <p>酢 こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 776kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○米 115g ○押麦 6</p> <p>△豚肉 30 □玉ねぎ 96</p> <p>△人参 15.6 □しめじ 6</p> <p>□グリーンピース 4.2 ○じゃがいも 28.8</p> <p>□トマト 9.6 ○砂糖 0.24</p> <p>水 127.2 ○油 0.36</p> <p>ハヤシルウ コンソメ</p> <p>こしょう ケチャップ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□赤パプリカ 4.4 □きゅうり 11</p> <p>□キャベツ 22 □コーン 5.5</p> <p>△ツナ 5.5 □レモン 1.21</p> <p>○砂糖 1.21</p> <p>うすくちしょうゆ</p>

<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
栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。



楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にごそう

間食は.....

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

