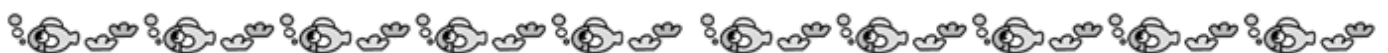




日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質	
						たんぱく質	脂質
1水	ホイコーローどん	○	ぶた肉, テンメンジャン, ハ丁みそ	米, おおむぎ, 油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 青ピーマン, キャベツ, にんじん, ねぎ	591	kcal
	とうがんスープ		とり肉, 木綿豆腐	かたくり粉, 緑豆はるさめ	とうがん, にんじん, ねぎ	21.6	g
	れいとうみかん				冷凍みかん	14.7	g
2木	ひじきときのこのわふうパスタ	○	ベーコン, とり肉	スパゲッティ, オリーブ油	にんじん, 玉葱, 生しいたけ, ぶなしめじ, えのきたけ	608	kcal
	じゃがいものチーズ焼き		ピザ用チーズ	じゃがいも, 有塩バター	ブロッコリー	25.4	g
	えだまめスープ		大豆, ぶた肉		えだまめ, 玉葱, ほうれんそう, とうもろこし缶詰	19.9	g
	くだもの(メロン)				メロン		
3金	ごはん	○		米, 米粒麦		657	kcal
	サバのみそに		さば, 赤みそ	砂糖	しょうが	31.5	g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布, 木綿豆腐	ごま油		21.1	g
	にくだんごいりじる		とり肉, ぶた肉, 大豆	かたくり粉	しょうが, ねぎ, 干しいたけ, りょくとうもやし, にんじん, はくさい, こまつな		
6月	セサミハニートースト	○		食パン, 乳なしマーガリン, はちみつ, 白いりごま, 白すりごま		634	kcal
	タンドリーチキン		とり肉, ヨーグルト		にんにく, レモン果汁	25.7	g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, パン粉, 乳なしマーガリン	玉葱, パセリ, にんにく	29.7	g
	やさいのスープ		ウィンナー, ひよこまめ	油	にんじん, 玉葱, キャベツ, さやいんげん, とうもろこし缶詰, セロリー, しょうが, ねぎ		
7火	えだまめひじきごはん	○	とり肉, 油揚げ, たまご	米, もち米, 米粒麦, 糸こんにゃく, 油	にんじん, ごぼう, えだまめ, さやいんげん	650	kcal
	まめあじのからあげ		豆あじ	かたくり粉, 油	しょうが, にんにく	27.6	g
	さっぱりオクラ				オクラ	21.4	g
	たなばたじる		とり肉, 蒲鉾	そうめん(乾), 焼きふ(小町ふ), 油	ほうれんそう		
8水	カレーうどん	○	とり肉	うどん(冷凍), 油, 米粉	玉葱, にんじん, ほうれんそう, ねぎ	561	kcal
	ちくわのにしょくあげ		焼き竹輪, あおのり	小麦粉, 油	にんじん	26.2	g
	くだもの(スイカ)				すいか	19.0	g
9木	ごはん	○		米, 米粒麦		624	kcal
	ムロアジのさんが焼き		むろあじ ミンチ, 豚ひき肉, 赤みそ	油, パン粉(生), かたくり粉	にんじん, 玉葱, ごぼう, しょうが	27.7	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		生わかめ	砂糖, ごま油, 白いりごま	ブラックマツ もやし, こまつな	18.2	g
	とんじる		とり肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ		
10金	タコライス	○	ぶた肉, 大豆	米, 米粒麦, 油, ワンタンの皮	玉葱, 青ピーマン, にんにく, キャベツ	668	kcal
	ABCスープ		とり肉	じゃがいも, マカロニ, 油	にんじん, 玉葱, こまつな, セロリー	23.4	g
	インゲンともやしのガーリックソテー			乳なしマーガリン	さやいんげん, りょくとうもやし, にんにく	21.7	g
13月	おやこどん	○	とり肉, 凍り豆腐, たまご	米, 米粒麦, 砂糖	玉葱, にんじん, 糸みつば	619	kcal
	いろどりやさいとビーフンのあえもの		ツナ, 白みそ	ビーフン, 砂糖, ごま油	こまつな, にんじん, とうもろこし缶詰, ねぎ, えのきたけ, しょうが	23.4	g
	くだもの(スイカ)				すいか	16.8	g
14火	こまつなビスキュイパン	○	たまご	丸パン, 無塩バター, 砂糖, 小麦粉	こまつな	631	kcal
	じゃがいもといんげんまめのポタージュ		牛乳, 生クリーム	有塩バター, じゃがいも	玉葱, セロリー, パセリ	21.9	g
	カレーソテー		ウィンナー	油	ブロッコリー, にんじん, キャベツ, 玉葱	22.6	g
	れいとうみかん				冷凍みかん		

旬の味 夏の太陽をたっぴり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。

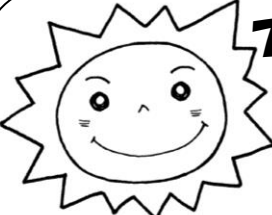
夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。



日	献立名	牛乳	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献立 -	
						たんぱく質	脂質
15 水	ごまじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米,米粒麦,白すりごま,白いりごま		591	kcal
	とうふのよせやき		木綿豆腐,ぶた肉	かたくり粉,油,砂糖	にんじん,玉葱,しょうが,ごぼう	21.8	g
	だいこんとこんにやくのいために		かつお節	板こんにやく,油,砂糖,ごま油	だいこん	17.7	g
	さわにわん		豚もも千切り,木綿豆腐	油,糸こんにやく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,ねぎ,生しいたけ		
16 木	じゃーじゃーめん	○	ぶた肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,テンメンジャン	蒸し中華めん,油,かたくり粉,ごま油	玉葱,ねぎ,にんじん,たけのこ,にんにく,しょうが,りょくとうもろこし,きゅうり	639	kcal
	まめじゃこ		大豆,かえり煮干	かたくり粉,さつまいも,油,砂糖,白いりごま		27.7	g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん	24.8	g
	くだもの(スイカ)				すいか		
17 金	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,おおむぎ(押麦),油,砂糖,ごま油	キムチ,ねぎ	595	kcal
	ヌードルスープ		とり肉	ヌードル,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	19.7	g
	れいとうみかん				みかん	15.9	g
20 月	ししじゅーしー	○	ぶた肉,刻み昆布	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖	しょうが	695	kcal
	イカのかりんとあげ		いか	かたくり粉,油	しょうが	27.2	g
	ごもくまめ		大豆,ぶた肉	板こんにやく,砂糖	にんじん,ごぼう	21.1	g
	だごじる		とり肉,油揚げ	中力粉,白玉粉	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな		
21 火	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米		610	kcal
	とうふステーキあんかけソース		木綿豆腐	小麦粉,油,砂糖,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ	24.7	g
	シーフードサラダ		いか,むきえび	砂糖,油	キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン果汁,りんご	18.8	g
	ぐだくさんみそしる		とり肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにやく,油	だいこん,ごぼう,ねぎ		
22 水	なつやさいカレー	○	豚肉	米,米粒麦,油,上新粉,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,西洋かぼちゃ,なす,青ピーマン,ごぼう,セロリー	585	kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ	16.9	g
	フルーツパンチ				みかん缶,パイン缶詰,もも缶詰	12.7	g


★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★初回給食費の引き落としは7月15日です(1年生は30日。)詳細につきましては「令和2年度学校徴収金のお知らせ」にてご確認ください。



7月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!




暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

元気に一日をスタート!

【今月の栄養価】



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	622	15.8	28.6	336	96	2.2	2.8	262	0.39	0.50	33	2.4	5.1