

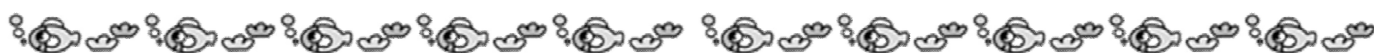


| 日      | 献立名              | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                        | たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物 |
|--------|------------------|----|------------------------|---------------------------------|---|---------------------|
| 1<br>木 | とうもろこしごはん        | ○  |                        | 米                               | とうもろこし缶                                 | 575 kcal            |
|        | まめアジのからあげ        |    | 豆あじ                    | かたくり粉,小麦粉,油                     | しょうが,にんにく                               | 22.5 g              |
|        | キャベツときゅうりのそくせきづけ |    | もずく(塩蔵,塩抜き),木綿豆腐       |                                 | きゅうり,キャベツ                               | 16.4 g              |
|        | もずくスープ           |    |                        |                                 | 生しいたけ,えのきたけ,にんじん,ねぎ                     | 79.9 g              |
| 2<br>金 | ごはん              | ○  |                        | 米,おおむぎ(米粒麦)                     |   | 629 kcal            |
|        | ひじきふりかけ          |    | かつお加工品(かつお節)           | 白いりごま,油,三温糖                     |   | 28.2 g              |
|        | イナダのてりやき         |    | ぶり                     | 三温糖                             | しょうが                                    | 21.9 g              |
|        | いそびたし            |    | 刻みのり                   |                                 | こまつな,にんじん,チンゲンツアイ                       | 75.9 g              |
|        | ごじる              |    | 大豆(国産,ゆで),油揚げ,白みそ,赤みそ  |                                 | にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな                       |                     |
| 5<br>月 | ぶたにくのすきやきふうどん    | ○  | ぶたにく,生揚げ               | 米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,しらたき,なたね油,三温糖 | えのきたけ,にんじん,はくさい,しょうが                    | 62.6 kcal           |
|        | やさいときくらげのサラダ     |    |                        | 上白糖,ごま油,白いりごま                   | だいこん,にんじん,きゅうり,きくらげ(乾)                  | 24.9 g              |
|        | わかたまスープ          |    | ぶたにく,カットわかめ,たまご        | かたくり粉                           | ねぎ                                      | 19.9 g              |
|        | くだもの             |    |                        |                                 | すいか                                     | 83.4 g              |
| 6<br>火 | セサミパン            | ○  |                        | セサミパン                           |   | 72.6 kcal           |
|        | タンドリーチキン         |    | とりにく                   | マヨネーズ(エッグフリー)                   | にんにく,しょうが,レモン(果汁)                       | 29.6 g              |
|        | ゆでやさい            |    |                        | 三温糖,油                           | にんじん,キャベツ,りょくとうもやし                      | 35.3 g              |
|        | きのこのミルクスープ       |    | とりにく,ベーコン,牛乳,クリーム(乳脂肪) | じゃがいも,上新粉                       | 玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰,マッシュルーム,ぶなしめじ,セロリー,パセリ | 72.4 g              |
| 7<br>水 | たなばたらし           | ○  | あなご,油揚げ,たまご            | 米,おおむぎ(米粒麦),水稲穀粒(はいが精米),上白糖     | にんじん,ごぼう,干し椎茸千切り,さやいんげん                 | 61.8 kcal           |
|        | とうもろこしのかきあげ      |    | 小麦粉,かたくり粉,油            | とうもろこし缶詰,えだまめ,玉葱                | 22.4 g                                  |                     |
|        | しおきゅうり           |    |                        |                                 | きゅうり,しょうが,しそ葉                           | 15.7 g              |
|        | たなばたじる           |    | とりにく,ちらしかまぼこ           | そうめん(乾),焼きふ,油                   | にんじん,ほうれんそう                             | 93.1 g              |
| 8<br>木 | おやこどん            | ○  | とりにく,凍り豆腐,たまご          | 米,おおむぎ(米粒麦),三温糖                 | 玉葱,にんじん,糸みつば                            | 70.0 kcal           |
|        | わかめととうがんのスープ     |    | カットわかめ,ぶたにく            | 白いりごま,ごま油                       | りょくとうもやし,とうがん                           | 27.2 g              |
|        | はるさめサラダ          |    |                        | 緑豆はるさめカット,油,上白糖,ごま油,白いりごま       | にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰                 | 24.2 g              |
|        | いそピーズ            |    | 大豆(国産,乾),あおのり          | かたくり粉,油                         |   | 89.8 g              |
| 9<br>金 | ごはん              | ○  |                        | 米,おおむぎ(米粒麦),水稲穀粒(はいが精米)         |   | 66.4 kcal           |
|        | イカのユーリンチソース      |    | いか                     | かたくり粉,小麦粉,油,上白糖,ごま油             | ねぎ,しょうが,にんにく                            | 24.8 g              |
|        | ジャガイモのきんぴら       |    | じゃがいも,油,三温糖,ごま油        |                                 | にんじん                                    | 22.0 g              |
|        | さわにわん            |    | ぶたにく,木綿豆腐              | 油,系こんにやく                        | ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,生しいたけ,ねぎ             | 87.5 g              |

旬の味  
夏野菜を  
食べよう

夏の太陽をたっぷり  
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<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                | エネルギー |      |
|-----|--------------------|----|---------------------------------|----------------------------|---|-------|------|
|     |                    |    |                                 |                            |   | たんぱく質 | 脂質   |
| 12月 | たかなチャーハン           | ○  | ぶたにく,ちりめんじゃこ                    | 米,おおむぎ(米粒麦),ごま油            | にんじん,ねぎ,たかな漬                                    | 617   | kcal |
|     | とりのごまやき            |    | とりにく                            | 砂糖,白いりごま                   | しょうが,にんにく                                       | 31.0  | g    |
|     | もっちりトックのスープ        |    | とりにく                            | トック                        | にんじん,干し椎茸千切り,ほうれんそう,切りみつば                       | 16.0  | g    |
|     | れいとうみかん            |    |                                 |                            | 冷凍みかん   | 82.9  | g    |
| 13火 | ジャージャーめん           | ○  | ぶたにく,大豆(国産,ゆで),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,りょくとうもやし,きゅうり         | 624   | kcal |
|     | じゃがいもとiriこのスパイシーあげ |    | ちりめんじゃこ                         | じゃがいも,油                    |   | 25.7  | g    |
|     | にんじんシリシリ           |    | まぐろ缶詰                           | 油                          | にんじん  | 22.5  | g    |
|     | りんごゼリー             |    | アガー                             | 上白糖                        | りんご濃縮還元ジュース                                     | 76.5  | g    |
| 14水 | ごはん                | ○  |                                 | 米,おおむぎ(米粒麦)                |   | 646   | kcal |
|     | ぶたのトマトにこみ          |    | ぶたにく                            | オリーブ油,じゃがいも,マーガリン(乳なし)     | にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶詰(ホール)                         | 21.5  | g    |
|     | ひよこまめのスープ          |    | ひよこまめ,とりにく                      |                            | 玉葱,こまつな,にんじん                                    | 15.2  | g    |
|     | スイートハニーサラダ         |    |                                 | さつまいも,油,はちみつ               | にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり                               | 103.4 | g    |
| 15木 | ごもくごはん             | ○  | とりにく,油揚げ                        | 米,おおむぎ(米粒麦),もち米,油,ごま油,三温糖  | ごぼう,にんじん,干し椎茸千切り,さやいんげん                         | 555   | kcal |
|     | サバのカレー-じょうゆやき      |    | さば                              |                            |   | 27.3  | g    |
|     | ひじきのにもの            |    | 大豆(国産,ゆで),さつまいも                 | つきこんにゃく,黒三温糖,ごま油           | にんじん  | 20.2  | g    |
|     | もずくいりぐだくさんみそしる     |    | 木綿豆腐,沖繩もずく(塩蔵,塩抜き),白みそ,赤みそ      |                            | はくさい,りょくとうもやし                                   | 62.7  | g    |
| 16金 | きのこのわふうパスタ         | ○  | まぐろ缶詰,とりにく                      | スパゲッティハーフ,オリーブ油,マーガリン(乳なし) | にんじん,玉葱,生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ                       | 612   | kcal |
|     | じゃがいもとかぼちゃのチーズやき   |    | チーズ                             | じゃがいも,マヨネーズ(エッグフリー)        | 西洋かぼちゃ,プロッコリー                                   | 25.9  | g    |
|     | えだまめスープ            |    | 大豆(国産,ゆで),ぶたにく                  |                            | えだまめ,玉葱,ほうれんそう,とうもろこし缶詰(ホール)                    | 21.8  | g    |
|     |                    |    |                                 |                            |   | 76.1  | g    |
| 19月 | ピビンバ               | ○  | ぶたにく,大豆(国産,ゆで),油揚げ              | 米,おおむぎ(押麦),おおむぎ(米粒麦),三温糖   | しょうが,にんにく,干しぜんまい                                | 600   | kcal |
|     | ナムル                |    |                                 | 三温糖,ごま油,黒いりごま              | にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく                      | 23.3  | g    |
|     | たまごとうふのスープ         |    | とりにく,たまご,木綿豆腐                   |                            | にんじん,たけのこ,はくさい,ねぎ                               | 18.8  | g    |
|     | れいとうみかん            |    |                                 |                            | 冷凍みかん   | 82.8  | g    |
| 20火 | なつやさいかレー           | ○  | ぶたにく                            |                            | しょうが,にんにくにんじん,玉葱,りんご,トマト缶詰(ホール),西洋かぼちゃ,なす,青ピーマン | 595   | kcal |
|     | カリカリあげサラダ          |    | 油揚げ                             | 米,じゃがいも,油,小麦粉              | にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ                            | 14.8  | g    |
|     | フルーツヨーグルト          |    | ヨーグルト(全脂無糖)                     | ごま油,上白糖                    | みかん缶(果肉のみ),パイン缶詰(果肉のみ),もも缶詰(果肉)                 | 16.7  | g    |
|     |                    |    |                                 |                            |   | 94.2  | g    |



## 夏の食生活を見直して 元気にすぞしましよ！

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。毎日元気にすぞするためのポイントを探ってみましょ。

### 元気がポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすぞするためには、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つをしっかりと守るようにましょ。



朝食坊 & 朝ごはんぬきでは...  
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。

元気に一日をスタート！



### 元気がポイント2

上手に水分補給をましょ！

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1分ましょ。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。



### 元気がポイント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ましょ。間食は時間と量を決めて、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ましょ。

## 【今月の栄養価】



|          | エネルギー | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | 亜鉛    | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維<br>総量 | 食塩相当<br>量 |
|----------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|--------|-------|------------|-----------|
| 一日あたりの平均 | kcal  | g     | g     | mg    | mg     | mg   | mg    | mg     | mg     | mg    | g          | g         |
|          | 628   | 24.9  | 20.5  | 324   | 98     | 2.3  | 3.0   | 0.37   | 0.51   | 31    | 5.1        | 2.3       |
| 基準値      | 650   | 27.6  | 18.1  | 350   | 50     | 3.0  | 2.0   | 0.40   | 0.40   | 20    | 5.0        | 2.5       |
| 充足率      | 96.6  | 90.2  | 113.3 | 92.6  | 196.0  | 76.7 | 150.0 | 92.5   | 127.5  | 155.0 | 102.0      | 92.0      |

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。

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 きゅうしよくちくひょう 暑さに負けない食事 あつ ま しよくじ をしよう