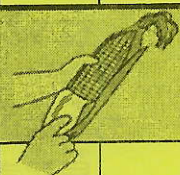


ひ ようび	りようりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
1 水	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩	565	26.8
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	しいら	レモンかじゅう	しょうゆ		
	ふくさい	キャベツのしおだれ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ もやし	塩 しょうゆ		
	しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん えのき えだまめ ねぎ	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2 木	しゅしよく	きなこあげパン	ツイストパン あぶら さとう	きなこ		塩	653	21.8
	しゅさい	マカロニのハヤシに	マカロニ あぶら ハヤシルウ	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	とりがらだし ワイン 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ソース		
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり こんにやく	しょうゆ 辛子粉 酢		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 金	しゅしよく	ごはん	こめ				585	20.6
	しゅさい	あじメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あじ たら とうにゅう	たまねぎ	ソース しょうゆ 塩		
	ふくさい	パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん もやし えだまめ	酢 豆板醤 辛子粉 しょうゆ オイスターソース		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし		
	デザート	れいとうみかん			みかん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 月	しゅしよく	ごはん	こめ				617	23.6
	しゅさい	たらとポテトのトマトソースあえ	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	たら	にんにく しょうが パセリ	ケチャップ 酒 ソース		
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	ABCスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ えのき	とりがらだし 酒 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
7 火	《たなばたこんだて》 7月7日の七夕は、天の川にかかる橋を渡って織姫と彦星が会える日です。星の形の食べ物や、天の川にみたてたゼリーです☆彡 また、7月7日は「そうめんの日」でもあるので、汁にはそうめんが入っています。 						561	22.2
	しゅしよく	あなごちらし	こめ さとう	あなご こうやどうふ あぶらあげ のり	にんじん かんぴょう いんげん	かつおだし 酢 塩 酒 しょうゆ みりん		
	しゅさい	おほしさまハンバーグ	さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	かつおだし しょうゆ みりん 酒 ケチャップ 塩		
	しるもの	たなばたそうめんじる	そうめん	とりにく かまぼこ わかめ	ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	デザート	あまのがわゼリー	さとう みずあめ でんぶん	とうにゅう	かんてん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 水	《1ねんせい とうもろこしのかわむきたいけん》 今が旬のとうもろこし、皮からむきたては甘みが強く香りも良いので学校でむきたてを調理します。 1ねんせいとうもろこしのかわむきをしてくれます♪ 						628	28.2
	しゅしよく &しゅさい	マーボードウフどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいずミート みそ	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 酒 こしょう 豆板醤 しょうゆ		
	ふくさい	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく なんと	にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 木	しゅしよく	ガーリックフランス	ソフトフランスパン オリーブオイル 乳不使用マーガリン		にんにく パセリ	塩	575	22.3
	しゅさい	にくだんごいりミネストローネ	じゃがいも オリーブオイル さとう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト にんにく パセリ	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ペイリーフ		
	ふくさい	なついろサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ	しょうゆ 辛子粉 酢		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 金	《おはなし給食&ささっこカレーの日》 今回は『すいかのたび』を紹介します。すいかが、海でぶかぶかと旅をしながら色々なものと出会います。なにもできないすいかすいかになにごおこるのでしょうか？ 						587	19.1
	しゅしよく &しゅさい	なつやさいカレーライス	こめ げんまい あぶら はちみつ さとう こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト パプリカ ナス りんご にんにく しょうが	とりがらだし ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ カレー粉 ペイリーフ		
	ふくさい	ふくじんづけサラダ	さとう		きゅうり だいこん にんじん しょうが	塩 しょうゆ 酢 みりん		
	デザート	すいか			すいか			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

あさごはんを
たべよう！



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

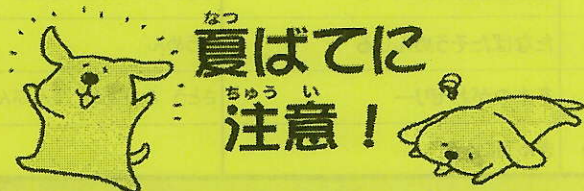
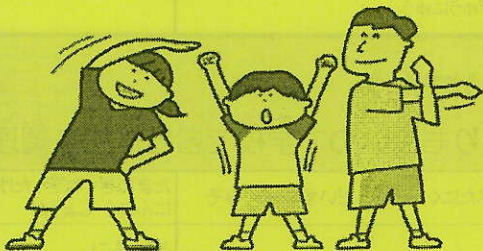
ひ ようび	りようりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
13 月	しゅしよく &しゅさい	タコライス	こめ げんまい あぶら さとう	ぶたにく だいずミート チーズ	たまねぎ ピーマン にがうり トマト キャベツ レモンかじゅう	塩 こしょう ソース しょうゆ オレガノ ケチャップ チリパウダー	601	23.6
	しるもの	もずくスープ	ごまあぶら	とりにく もずく	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	デザート	きらきらポンチ	さとう はちみつ みずあめ		りんご バイン レモンかじゅう アセロラかじゅう りんごかじゅう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14 火	しゅしよく	ごはん	こめ				602	24.5
	しゅさい	チキンのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく もずく	しょうが	酒 しょうゆ		
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ のり	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ えだまめ	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	とうがんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	とうがん えのき ねぎ	かつおだし		
15 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668	23.8
	しゅしよく	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく のり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	酒 塩 こしょう ソース		
	しゅさい	スパイシーはるまき	あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ショートニング コーンフラワー	ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが チャツネ(バナナ)	コンソメ カレー粉 塩		
	ふくさい	きゅうりのあさづけ	さとう		きゅうり	塩 昆布茶		
16 木	デザート	ヨーグルトアイス	さとう	ヨーグルト れんにゅう かんてん			559	25.1
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンアドボ	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんにく パセリ	とりからだし 酢 しょうゆ こしょう ベイリーフ		
16 木	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ツナ ひじき	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酢 塩	559	25.1
	しるもの	とうみょうスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん えのき とうみょう キャベツ	とりからだし 塩 しょうゆ こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。
・★マークの料理には、かたぬきにんじん()が入っています。
当った人にはいいことがあるかも…！学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。
・栄養価は、八訂成分表で計算しています。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	600	23.5	22.1	80.3	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

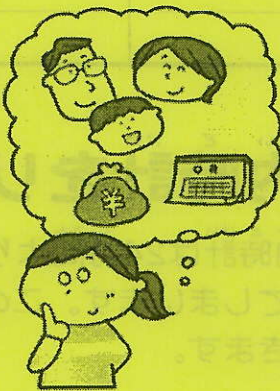
家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。



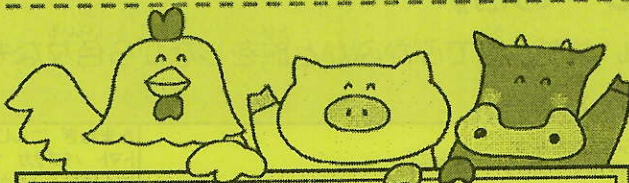
献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



肉はよく焼いて食べよう

肉は、生や加熱が不十分なまま食べると食中毒が発生する危険性があります。特に、抵抗力の弱い子どもは注意が必要です。多くの細菌やウイルスなどは加熱により死滅するので、中心部が白っぽい色に変化するまでしっかりと加熱してください。



夏休み明けの
きゅうしょくは
8月27日(木)
からはじまります。
おたのしみに！

