



日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			572	23.7
	しゅしゅく &しゅさい	タコライス	こめ					
			あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト レモンがじゅう キャベツ	トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 醤油 チリパウダー		
	しるもの	もずくスープ		とりにく もずく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	鶏がらだし 醤油 塩		
	デザート	れいとうパイ			パイナップル			
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	25.1
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	かますのたつたあげ	あぶら でんぶ	かます		塩麹		
	ふくさい	ゆかりあえ	さとう		こまつな もやし にんじん ゆかり	塩		
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	酒 かつおだし 塩 醤油		
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	24.7
	しゅしゅく &しゅさい	セルフホットドック	コッペパン	ソーセージ				
	ふくさい	ラタトゥイユ	あぶら	ベーコン	なす にんじん スクッキー たまねぎ にんにく トマト	ワイン 塩 こしょう		
	しるもの	ポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム パセリ	鶏がらだし こしょう バイリーフ 塩 醤油		
1年生「とうもろこしのかわむき体験」 むきたてのとうもろこしを味わおう！								
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			635	31.4
	しゅしゅく &しゅさい	ぶたのしょうがやきどん	こめ げんまい					
			あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にら	醤油 みりん 酒 塩 こしょう		
	ふくさい	とうもろこし			とうもろこし			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ しめじ	かつおだし		
たなばた こんだて								
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	24.8
	しゅしゅく &しゅさい	あなごちらし	こめ さとう	あぶらあげ こうやどうふ あなご のり	しいたけ きぬさや	米酢 塩 みりん 醤油		
	ふくさい	たんざくサラダ 	さとう ごまあぶら		だいこん にんじん きゅうり	醤油 酢 塩		
	しるもの	たなばたじる ★	ビーフン	とりにく	にんじん ねぎ みずな オクラ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油		
	デザート	たなばたゼリー ★	さとう	かんてん アガー	ぶどうジュース ナタデココ			
8 (水)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース		558	19.5
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのマーマレードやき	あぶら さとう マーマレード	とりにく	たまねぎ	醤油 ワイン		
	ふくさい	ブロッコリーのソテー	じゃがいも あぶら		ブロッコリー にんじん にんにく	塩 こしょう		
	しるもの	オニオンスープ		ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	コンソメ こしょう 塩 鶏がらだし		
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	27.2
	しゅしゅく &しゅさい	ジャージャーめん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	豆味噌 鶏がらだし 酒 味噌 醤油 こしょう 塩		
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	はくさいキムチ にんじん こんにゃく にら ねぎ	鶏がらだし 塩 醤油		
	デザート	アセロラあんにん	さとう	とうにゅうデザート	レモンゼリー アセロラジュレ	ワイン		
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	29.7
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ほっけのしおこうじやき		ほっけ		塩麹		
	ふくさい	ほうれんそうの のりチーズあえ	さとう	のり チーズ	ほうれんそう しめじ えだまめ	醤油		
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし		
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	22.7
	しゅしゅく	ココアあげパン	ツイストパン さとう あぶら			ココア 塩		
	ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ (こむぎこ) あぶら さとう	ハム	ブロッコリー にんじん あかピーマン	醤油 酢 塩		
	しゅさい &しるもの	チキンとトマトの にこみスープ	じゃがいも	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	ワイン 塩 こしょう バイリーフ 醤油 豚骨だし		



日 曜 日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質			
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他	(kcal)	(g)			
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634	23.9			
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	ピーマンのにくづめ	あぶら こめパンこ さとう	ぶたにく とりにく こうやどうふ とうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん	ナツメグ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース					
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢					
	しるもの	コンソメスープ	あぶら	ベーコン	もやし たまねぎ キャベツ	塩 醤油 こしょう 鶏がらだし					
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	25.8			
	しゅしょく & しゅさい	ビビンバどん	こめ げんまい								
			さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし	豆板醤 酒 みりん 醤油 味噌 酢 コチュジャン					
	ふくさい	わかめときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	きゅうり にんにく しょうが こんにゃく	醤油 塩					
	しるもの	ちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	鶏がらだし 醤油 塩 こしょう					
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651	22.7			
	しゅしょく & しゅさい	なつやさいかレー	こめ げんまい								
			あぶら こめこ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす スキーマン あかピーマン きピーマン	ワイン 塩 こしょう 鶏がらだし ハイリーフ ウスターソース 中華ソース トマトケチャップ 醤油 カレー粉 ガラムマサラ					
	ふくさい	てづくりふくじんづけ	さとう		きゅうり だいこん にんじん しょうが	醤油 酢 みりん					
	デザート	すいか			すいか						
※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。 マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の栄養教諭までご相談ください。 ※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のでご了承ください。 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※★マークのあるこんだてでは、星型の食材が入っています。探してみてくださいね!						栄 養 素	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
今月の平均値						602	25.1	21.3	79.8	2.2	
基準値						650	21～33	14～22	80～110	2.0	

夏ばてしていませんか?

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をいしましょう。

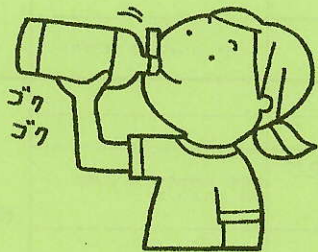


夏休み明けの給食は
8月26日(水)からはじまります。
おたのしみに!



夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



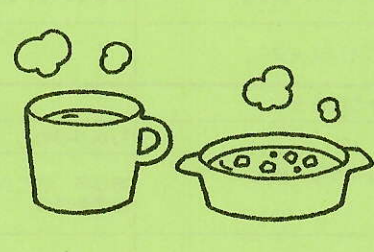
のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を とろう



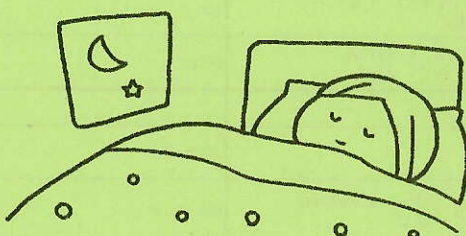
主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもととりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。