

日 ／ 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
3 月	ごはん		さばのみそに ○ちぐさあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ	もやし こまつな キャベツ	こめ はるさめ さとう	645
				あぶらあげ とりにく	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごま ごまあぶら でんぶん	25.1
				たまご なたと とうふ			22.2
4 火	セルフキムチごはん (ごはん)		キムチごはんの ぐ ○はるまき フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ	こめ ごま ごまあぶら	739
				やきぶた	はくさい(キムチ) キャベツ	さとう ゼリー しらたま	19.3
					りんご もも みかん	あぶら こむぎこ ナタデココ	15.7
5 水	セルフホットドッグ (コッペパン)		ドッグようウインナー ○ごぼうコマネーズサラダ なつやさいのABCスープ	ぎゅうにゅう ウインナー	ごぼう にんじん きゅうり	パン あぶら さとう	601
				ハム ベーコン	かぼちゃ ズッキーニ こまつな	マヨネーズ マカロニ	24.2
					たまねぎ コーン	ごま	28.3
6 木	ごはん		ぎょうざ ちばにんじんゼリー ○チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ さとう でんぶん	598
					たけのこ しょうが えのきたけ	こむぎこ ゼリー あぶら	19.4
					コーン キャベツ にはら	ごまあぶら	14.5
7 金	ごはん		ほしがたメンチカツ ○こまつなのりあえ うおめんいりすましじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん	こめ あぶら さとう	664
				とりにく うおめん わかめ	えのきたけ ほうれんそう	ゼリー パンこ	25.1
				なたと とうふ のり	ほししいたけ たまねぎ		19.0
10 月	ごはん		ハンバーグデミソースかけ ○もやしとハムのごまサラダ コンソメコーンスープ	ぎゅうにゅう ハム	えのきたけ しめじ たまねぎ	こめ さとう ごま あぶら	646
				とりにく ぶたにく	もやし きゅうり コーン	ドレッシング でんぶん	24.5
					パセリ にんじん		20.9
11 火	ごはん		とりにくのみそマヨやき ○はなかつおのサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく しょうが キャベツ	こめ さとう マヨネーズ	611
				かつおぶし あぶらあげ	きゅうり にんじん コーン ねぎ	ごま ごまあぶら あぶら	27.5
				みそ	ごぼう ほししいたけ こまつな	さといも	18.3
12 水	まめいりスパゲティ ポロネーゼ		あじのハーブやき ○ブロッコリーとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ	スパゲティ さとう パンこ	621
				だいたい あじ ツナ	にんにく ブロッコリー コーン	ドレッシング オリーブオイル	28.0
					パセリ トマト	ゼリー マヨネーズ	20.6
13 木	ごはん		いかチリソースフライ ○チャブチェ わかめのしおスープ	ぎゅうにゅう いか	しょうが にんにく キャベツ	こめ あぶら さとう	623
				ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ えだまめ	ごまあぶら ごま パンこ	24.2
				わかめ	たまねぎ もやし きくらげ	こむぎこ はるさめ	19.0
14 金	なつやさいカレーライス (むぎごはん)		なつやさいカレー ○こんにやくサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん かぼちゃ えだまめ こんにやく	こめ カレールウ ドレッシング	683
				こなチーズ かつおぶし	コーン あかピーマン キャベツ トマト なす	ゼリー あぶら むぎ	22.5
				スキムミルク	にんにく しょうが セロリ きゅうり たまねぎ		18.9
18 火	セルフそばうどん (ごはん)		そばうどんの ぐ ○もやしのごまずあえ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが もやし ほうれんそう	こめ さとう じゃがもち	653
				あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん	ごま あぶら	26.5
					ほししいたけ ねぎ		18.6
19 水	タコライス (ごはん)		タコライスの ぐ ○ひじきとツナのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう だいたい あおえんどうまめ	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ さとう あぶら	692
				ぶたにく ひじき ひよこまめ ツナ	しょうが にんにく トマト	ドレッシング ゼリー	25.6
				こなチーズ あかいんげんまめ	えだまめ キャベツ きゅうり		20.6
20 木	わかめごはん		からあげ やきプリンタルト ●はるさめサラダ みそワタンスープ	ミルクコーヒー わかめ	しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう でんぶん こむぎこ	753
				とりにく ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな	あぶら はるさめ ごまあぶら	27.7
				みそ		ごま ワンタン タルト	24.4



七夕の日



17日は海の日

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8~9歳の基準値	熱量650kcal	蛋白質27.6g	脂質20~30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量656kcal	蛋白質24.6g	脂質27.6%	食塩相当量2.3g

●卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

●ミルクコーヒーが出ます。

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇  
牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・千葉県、北海道、青森県、岩手県、宮城県、新潟県 豚肉・・・千葉県  
にんじん・・・千葉県、北海道、青森県 だいこん・・・北海道、青森県 ねぎ・・・千葉県、東北県、岩手県、群馬県  
きゅうり・・・福島県、岩手県 小松菜・・・千葉県、茨城県、栃木県、埼玉県 たまねぎ・・・兵庫県、香川県  
じゃがいも・・・千葉県、北海道、静岡県 ほうれん草・・・千葉県、茨城県、群馬県 もやし・・・栃木県 ごぼう・・・群馬県、宮城県

## 暑さに負けぬ 夏休みのすこし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

## 夏ばて予防のポイント

<p><b>こまめに水分補給を!</b></p> <p>普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、利尿作用があるので避けましょう。</p>	<p><b>バランスのよい食事を!</b></p> <p>食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎ注意!</b></p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。</p>
--	---	---