



7月予定こんだて



	月	火	水	木	金												
	1 ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ 七夕ゼリー ジョア	2 スパゲッティミートソース ほうれん草オムレツ ハムのマリネ 牛乳	3 親子丼 きのこのみそ汁 海そうサラダ 牛乳	4 黒糖パン 大根のクリームスープ 肉だんごケチャップ味 ツナと豆のサラダ 牛乳	5 ごはん さつま汁 さんまのしょうが煮 ちくわの和え物 牛乳												
赤	卵 とり肉 ジョア	豚肉 大豆 卵 ハム 牛乳	卵 とり肉 油揚げ ハム 海そう 牛乳	ベーコン とり肉 豚肉 まぐろ水煮 牛乳	とり肉 さんま ちくわ 牛乳												
緑	いんげん 人参 かんぴょう 干しいたけ 大根 おくら	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ なめこ えのき しめじ 長ネギ キャベツ	大根 玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 こまつな 人参	大根 人参 つきこんにやく 長ネギ しょうが 白菜 きゅうり												
黄	ごはん そうめん ゼリー	スパゲッティ	ごはん 麦	パン パン粉	ごはん さつまいも ごま												
	8 ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが もやしの香味塩サラダ 牛乳	9 しょうゆラーメン ズッキーニの梅和え ベビーチーズ 牛乳	10 ごはん こまつなのみそ汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳	11 ブランパン ポテトスープ チキンカツ ラーメンサラダ 牛乳	12 ハヤシライス 果物のヨーグルト和え 牛乳												
赤	豆腐 わかめ 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	厚揚げ さば ちくわ 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ ズッキーニ 梅干し	玉ねぎ こまつな えのき 大根 切り干し大根 きゅうり 人参	玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ 黄桃 みかん パイン ナタデココ												
黄	ごはん じゃがいも	ラーメン	ごはん	パン じゃがいも パン粉 ラーメン	ごはん 麦 じゃがいも												
	15 海の日 	16 かしわうどん かぼちゃコロッケ 水菜のはちみつ和え 牛乳	17 ごはん じゃがたま汁 焼き春巻き キムチ風味サラダ 牛乳	18 クリームパン 白菜のコンソメスープ ミートローフ 粉ふきいも 牛乳	19 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 ホッケの塩焼き ほうれん草のゆかり和え 牛乳												
赤		とり肉 ハム 牛乳	卵 とり肉 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 牛乳	わかめ 厚揚げ ホッケ 牛乳												
緑		大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ もやし 水菜	玉ねぎ キャベツ 人参 長ネギ なら	白菜 しめじ 人参 長ネギ 玉ねぎ パセリ	玉ねぎ なめこ 人参 もやし ほうれん草 しそ												
黄		うどん パン粉	ごはん じゃがいも 春巻きの皮 春雨 ごま	パン パン粉 じゃがいも	ごはん 麦 じゃがいも												
	22 コーンピラフ ウイナースープ チキンソテー ラタトゥイユ 牛乳	23 あんかけ焼きそば もやしのナムル ぶどうゼリー 牛乳	24 ポークカレーライス キャベツとみかんのサラダ 牛乳	 <table border="1" data-bbox="1483 1514 1792 1679"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>681kcal</td> <td>822kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.3g</td> <td>31.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.7g</td> <td>23.1g</td> </tr> </table> <p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。</p>		一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	681kcal	822kcal	たんぱく質	26.3g	31.2g	脂質	20.7g	23.1g
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	681kcal	822kcal															
たんぱく質	26.3g	31.2g															
脂質	20.7g	23.1g															
赤	ウイナー とり肉 牛乳	いか えび 豚肉 うずらの卵 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	～おもに体をつくる食べもの													
緑	とうもろこし 白菜 しめじ 長ネギ 人参 ズッキーニ 玉ねぎ なすび パプリカ	白菜 玉ねぎ 長ネギ 人参 ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん	～おもに体の調子をととのえる食べもの													
黄	ごはん	焼きそばメン ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも	～おもにエネルギーのもとになる食べもの													

今月の地場産品



たまねぎ, ながねぎ, だいこん, キャベツ, じゃがいも, ズッキーニ, はくさい, きゅうり

夏休みがはじまります

もうすぐ、待ちに待った夏休みですね。長い休みに入ると、生活リズムをくずしてしまいがちです。夏休み中でも、今までと同じように、早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

また、暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりの良い甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。おやつのはりすぎには注意しましょう！



今月の食育目標 夏を元気に乗り切ろう

ミネラルをとろう 汗などで体の外に出てしまったナトリウムやカリウムをとりましょう。

ナトリウム(塩) カリウムを多く含む食品

ただ、とりすぎ注意!

ビタミンBをとろう 体の疲れをとって、ビタミンBをエネルギーに変えましょう。

ビタミンBを多く含む食品

たんぱく質をとろう 暑さに負けない体力をつけましょう。

たんぱく質を多く含む食品

3つの栄養素をしっかりとって、夏バテを予防しよう