◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	月	ごはん					こめ	646	23.8	
		牛乳		牛乳						
		チャーシュー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく ☆あつあげ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん 油			
		三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう ごま ごま油			
2	火	コッペパン					コッペパン	602	25.7	
		牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 油			
		オムレツ	☆オムレツ							
		ナスのトマト炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ	油			
3	水	ごはん					こめ	613	23.4	
		牛乳		牛乳						
		うま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう 油			
		小魚と大豆の炒り煮	だいで	☆にぼし			さとう			
		野菜のしそあえ			☆あかしそ	キャベツ きゅうり				
4	木	黒砂糖パン					くろざとうパン	608	26.6	
		牛乳		牛乳						
		小松菜ともやしのスープ	とりにく	わかめ	こまつな	キャベツ もやし	油			
		スープイコ	ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぷん さとう 油			
5	金	ごはん					こめ	622	22.3	
		牛乳		牛乳						
		そうめんの吸い物	☆ほしがたなると(かまぼこ)		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	☆そうめん			
		鶏肉のさっぱり煮	とりにく			しょうが	さとう			
		野菜のアーモンドあえ				キャベツ きゅうり	さとう アーモンド			
		七夕ゼリー(マスカット味)					☆たなばたゼリー			
8	月	夏野菜カレーライス	とりにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす にんにく	こめ 油 カレールウ	630	20.5	
		牛乳		牛乳						
		豆のサラダ	☆だいで			きゅうり とうもろこし	さとう ☆きんとときまめ ☆おおふくまめ オリーブ油			
9	火	小コッペパン					コッペパン	626	24.5	
		牛乳		牛乳						
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲッティ 油			
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう 油			
		冷凍みかん				みかん				
10	水	ごはん					こめ	606	23.8	
		牛乳		牛乳						
		五目卵スープ	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ	でんぷん ごま油			
		上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう 油 ごま ごま油			

☆☆☆ 7月7日は七夕です ☆☆☆

☆印は加工品です。 ◎裏面もごらんください。

七夕は季節の節目となる五節句のひとつです。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになって生まれた行事です。七夕には、笹竹に五色の短冊を結び、織姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。七夕の行事食といえばそうめんです。給食では、7月5日(金)にそうめんの吸い物を取り入れています。そうめんを天の川に見立て、星のもようがついたかまぼこが入ります。

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい				えいようか			
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
							エネルギー Kcal	たんぱく しつg		
11	木	パーカーハウスパン				パーカーハウスパン	613	23.8		
		牛乳		牛乳						
		米粉と豆乳のポタージュ	ベーコン とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ			じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	油
		ミンチカツ	☆ミンチカツ							油
		キャベツのソテー			あかピーマン	キャベツ				油
12	金	ごはん				こめ	604	29.3		
		牛乳		牛乳						
		鶏ごぼう汁	とりにく ☆とうふ		にんじん	ごぼう こんにやく ねぶかねぎ				
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが			さとう	
		豚肉とにがうりの炒め物	ぶたにく		にんじん にがうり	キャベツ				油
16	火	コッペパン				コッペパン	608	22.3		
		牛乳		牛乳						
		トマト味の肉じゃが	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく			じゃがいも さとう	油
		ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			さとう	ごま油 ごま油
		りんごジャム							☆りんごジャム	
17	水	とうもろこしごはん	とりにく		にんじん	とうもろこし	こめ	油	663	24.1
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃのみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ				
		いわしのしょうが煮	☆いわししょうがに							
18	木	米粉パン				こめこパン	629	24.7		
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく ちくわ はんぺん いか		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし			チャーメン さとう でんぶん	油
		中華炒め (オイスターソース使用)	ベーコン		にんじん さやいんげん	たけのこ			さとう	油
		瀬戸内産レモンゼリー							☆レモンゼリー	
栄養価平均							620	24.2 15.6%		
栄養価基準							650	エネルギーの 13~20%		

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

☆は加工食品です。

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ

時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。