

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食品名		
			小学校	中学校	赤色の食品 主に血液や 筋肉・骨格となるもの	黄色の食品 主にエネルギーの もとになるもの	緑の食品 主にからだの調子をととのえるもの
1	水	ごはん、ぎゅうにゅう もつなべふうに、かわりおひたし	619	737	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ひじき、みそ	ごはん ごま	もやし、にんじん、にら、キャベツ こんにやく、ほうれんそう、はくさい
2	木	パン、ぎゅうにゅう ハンバーグ、ポイルキャベツ パンプキンスープ	680	794	ぎゅうにゅう ハンバーグ、とりにく とうにゅう、みそ	パン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ いんげん
3	金	なつやさいカレー、ぎゅうにゅう ふくじんづけ、かいそうサラダ	645	771	ぎゅうにゅう、ツナ とりにく、かいそうミックス	ごはん、じゃがいも カレールウ、ドレッシング	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ふくじんづけ、キャベツ
6	月	ちらしずし、ぎゅうにゅう たなばたあえ せんぎりやさいのすましじる	566	668	ぎゅうにゅう ぶたにく、いとかまぼこ かつおぶし	ごはん	オクラ、にんじん、ブロッコリー、だいこん ほししいたけ、ねぎ、たけのこ、れんこん かんぴょう
7	火	パン、ぎゅうにゅう チリビーンズ、コールスローサラダ ワインゼリー	702	822	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、だいち	パン、じゃがいも こめあぶら ゼリー	にんじん、たまねぎ、おろしにんにく キャベツ、コーン
8	水	ごはん、ぎゅうにゅう とうふのカレーに イタリアンツナサラダ	665	797	ぎゅうにゅう とりミンチ、とうふ ツナ	ごはん カレールウ ドレッシング	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、コーン
9	木	パン、ぎゅうにゅう マカロニスープ ほうれんそうのチーズサラダ	619	715	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン、マカロニ じゃがいも ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、ほうれんそう
10	金	ごはん、ぎゅうにゅう ヤージャンどうふ、はるさめサラダ	641	766	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、あかみそ	ごはん はるさめ、ドレッシング	たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし いんげん、ほししいたけ、ほうれんそう
13	月	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、うめあえ こんさいのみそしる	685	823	ぎゅうにゅう さば、とうふ みそ	ごはん	キャベツ、にんじん、もやし、ねりうめ こんにやく、ごぼう、だいこん、ねぎ
14	火	ホットドッグ、ぎゅうにゅう やさいたっぶりスープ	680	794	ぎゅうにゅう、ウインナー とりミンチ、とうふ	パン ビーフン	キャベツ、にんじん、ほうれんそう もやし、たまねぎ
15	水	ごはん、ぎゅうにゅう タツリタン きゅうりとわかめのあまぎあえ	625	745	ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ いとかまぼこ、わかめ	ごはん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、いんげん おろしにんにく、おろししょうが もやし、きゅうり
16	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップに ビーンズサラダ	682	796	ぎゅうにゅう にくだんご ミックスビーンズ	パン じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ピーマン コーン、キャベツ、きゅうり
17	金	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに おかかあえ、のりのつくだに	624	743	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ひらてん いとかまぼこ、かつおぶし のりのつくだに	ごはん	きりぼしだいこん、にんじん いとこんにやく、グリーンピース、もやし
20	月	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーなす、ゆかりあえ	636	759	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あつあげ、あかみそ	ごはん はるさめ、かたくりこ	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし おろししょうが、おろしにんにく キャベツ、ゆかり
21	火	パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フルーツポンチ	706	828	ぎゅうにゅう ベーコン	パン イタリアンスパゲティ カクテルゼリー	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ ピーマン みかん、もも、パイナップル
22	水	ぶたキムチどんぶり ぎゅうにゅう、ナムル	587	695	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ	ごはん ごまあぶら	もやし、にら、にんじん、しめじ ほうれんそう、えのき、はくさいキムチ
27	月	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ さんしょくあえ、ぐだくさんとんじる	706	850	ぎゅうにゅう、ぶたにく こうやどうふのフライ とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん こめあぶら	ほうれんそう、にんじん、もやし だいこん、こんにやく、ねぎ
28	火	パン、ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに コーンサラダ	633	733	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン カレールウ、じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン コーン、キャベツ、きゅうり
29	水	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのエスニックいため ブロッコリーサラダ	599	711	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	ごはん ドレッシング	きりぼしだいこん、ほししいたけ、にんじん にら、もやし、ブロッコリー、コーン キャベツ、おろしにんにく
30	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツしらたま	765	904	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン しらたま	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん、もも、パイナップル
31	金	ごはん、ぎゅうにゅう しるみさかなのたつたあげ もやしとひじきのあえもの みそしる	668	801	ぎゅうにゅう、ツナ、ひじき しるみさかなのたつたあげ あぶらあげ、とうふ わかめ、みそ	ごはん こめあぶら	にんじん、もやし、えのき、ねぎ

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。

あつ ひ つづ からだ
暑い日が続く、体がだるかったり、疲れやすくないです
か？このような症状があると夏バテかもしれません。
なつ げんき す なつ よぼう しよくじ
夏を元気に過ごすために、夏バテを予防する食事のポイント
トをお知らせします。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意！</p>
<p>し よくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

