

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	黄色の食品	緑の食品
					主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
3	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	657	786	ぎゅうにゅう とりこ	ごはん ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ、にんじん、なすび しめじ、グリーンピース ブロッコリー、コーン
4	火	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのスープ ツナサラダ	617	712	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	パン はるさめ こめあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン もやし、ほうれんそう
5	水	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかに はるさめサラダ	602	715	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん わかめ	ごはん かたくりこ はるさめ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、はくさい ほししいたけ キャベツ
6	木	フィッシュサンド ぎゅうにゅう なつやさいスープ	687	825	ぎゅうにゅう さかなフライ	パン こめあぶら、とんかつソース ビーフン	キャベツ コーン、たまねぎ、にんじん、もやし ズッキーニ、ピーマン
7	金	ごはん、ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	641	743	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ、ひらてん あかみそ、わかめ	ごはん かたくりこ ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが にんにく もやし、ほうれんそう
18	火	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる イタリアンサラダ	657	764	ぎゅうにゅう ベーコン ささみ	パン スパゲティ、カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン ブロッコリー、きゅうり
19	水	ごはん、ぎゅうにゅう ちくぜんに あまずあえ	577	682	ぎゅうにゅう とりこ、ひらてん いとかまぼこ	ごはん	にんじん、こんにやく、だいこん ごぼう、ほししいたけ、いんげん キャベツ、きゅうり
20	木	パン、ぎゅうにゅう マカロニスープ れいしやぶサラダ	643	768	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	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 グリーンピース もやし、きゅうり、コーン
21	金	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに ツナのあえもの	587	673	ぎゅうにゅう とりこ、ひらてん、あぶらあげ ツナ、ひじき	ごはん	きりぼしだいこん、にんじん いとこんにやく、いんげん キャベツ、こまつな
24	月	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ かいそうサラダ	650	777	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ、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 グリーンピース ふくじんづけ、キャベツ
25	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ グリーンサラダ	651	756	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	パン じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、ほうれんそう、 えだまめ
26	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう おかかあえ	599	711	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、ひらてん、ちくわ かつおぶし	ごはん	にんじん、ごぼう、いとこんにやく グリーンピース キャベツ、ほうれんそう
27	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんでん	737	890	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン やきそばめん、こめあぶら かんでん	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、ピーマン みかん、もも、パイナップル
28	金	ごはん、ぎゅうにゅう やさいかきあげ ささみともやしのあえもの いなかのみそしる	670	781	ぎゅうにゅう ささみ ひじき みそ	ごはん こめあぶら	やさいかきあげ もやし、にんじん だいこん、こんにやく、ごぼう ほししいたけ、ねぎ
31	月	ごはん、ぎゅうにゅう だいこんのカレーふうみに ごまずあえ	574	678	ぎゅうにゅう とりこ、ひらてん、あぶらあげ	ごはん すりごま	だいこん、たまねぎ、にんじん こんにやく、グリーンピース こまつな、キャベツ、しめじ

※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。

# 給食だより

今月の目標  
「正しい食事の仕方を身につけよう」

暑い日が続きますが、朝ごはんはきちんと食べていますか？  
熱中症の一番の予防にもなるので、朝からしっかり食べて、  
長い夏を乗り切りましょう。

あなたは  
毎朝  
どっちかな？

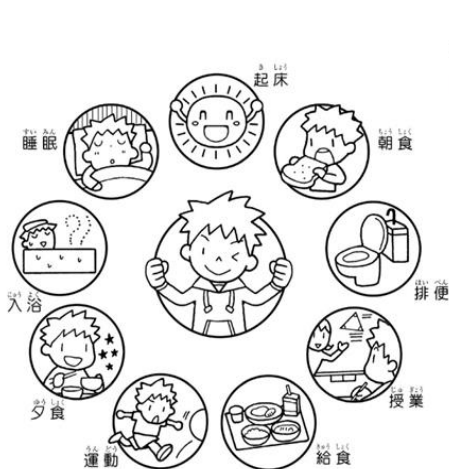
朝から元気くん

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

VS

朝からへろくん

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている



## 生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。