

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ 牛乳 700kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>鯛の生巻焼き</p> <p>△ 鯖1切 □ 生姜 0.84</p> <p>みりん 1.56 □ 砂糖 3.12</p> <p>酒 1.56</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>□ キャベツ 33 □ 小松菜 11</p> <p>□ しめじ 5.5 □ ごま 0.55</p> <p>○ すりごま 0.55 □ 砂糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>じゃがいもと玉葱のみど汁</p> <p>○ じゃがいも 24 □ 玉ねぎ 18</p> <p>□ 葉ねぎ 4.8 □ 人参 4.8</p> <p>△ 油揚げ 6 水 156</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 694kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マンニウムチキン</p> <p>△ ささ身 2個 酒 3</p> <p>○ かたくり粉 7.2 □ 小麦粉 3.6</p> <p>○ 揚げ油 7.2 酒 3.6</p> <p>○ 砂糖 4.8 水 1.44</p> <p>塩 黒こしょう</p> <p>コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p>ナムル(ほうれん草)</p> <p>□ ほうれん草 11 □ もやし 33</p> <p>□ 人参 5.5 □ ごま油 0.22</p> <p>○ ごま 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.6 □ しいたけ 3.6</p> <p>△ 豆腐 24 □ 玉ねぎ 24</p> <p>水 120</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p> <p>塩 黒こしょう</p>	<p>△ 牛乳 826kcal</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>○ 米 115g ○ 押麦 6</p> <p>△ 豚肉 30 ○ じゃがいも 42</p> <p>□ 人参 15.6 □ 玉ねぎ 78</p> <p>□ なす 18 □ ピーマン 6</p> <p>□ ズッキーニ 12 □ 生姜 0.6</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>カレールー カレールウ</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>○ 大根 14.3 □ きゅうり 18.7</p> <p>□ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>冷凍かかん</p> <p>□ 冷凍かかん 1個</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 679kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>△ ポロニアステーキ 1個</p> <p>みりん 0.72</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ウスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 33 □ きゅうり 11</p> <p>□ コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30</p> <p>□ 人参 8.4 □ かぼちゃ 30</p> <p>□ しめじ 6 △ 豆腐 24</p> <p>水 90 □ 油 0.18</p> <p>豆乳ホワイトルー コンソメ</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 647kcal</p> <p>牛肉とごぼうのみそ汁</p> <p>○ 米 85g ○ 砂糖 7.44</p> <p>昆布茶 0.19 △ 牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18 □ ごぼう 24</p> <p>□ さやいんげん 6 □ 人参 12</p> <p>○ ごま 2.4 □ 生姜 1.2</p> <p>酒 1.2 □ 砂糖 4.56</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>酢 塩</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>七夕汁</p> <p>○ そうめん 7.2 □ 人参 6</p> <p>□ 玉ねぎ 12 □ オクラ 6</p> <p>△ 豆腐 24 △ 豆乳 24</p> <p>みりん 0.48</p> <p>うすくちしょうゆ だし</p> <p>天の川ソーダゼリー</p> <p>○ 天の川ソーダゼリー 1個</p>
8	9	10	11	12
<p>△ 牛乳 812kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ 豆腐 81.6 △ 豚ひき肉 10.2</p> <p>△ 鶏ひき肉 10.2 □ 玉ねぎ 61.2</p> <p>□ ニラ 5.04 □ 生姜 0.54</p> <p>□ にんにく 0.35 □ 砂糖 1.02</p> <p>酒 1.02 □ ごま油 0.35</p> <p>○ かたくり粉 2.04 水 51</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>みそ 赤みそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>中華風ツナボート</p> <p>○ じゃがいも 27.5 □ キャベツ 8.8</p> <p>□ きゅうり 8.8 □ えだまめ 2.2</p> <p>ツナ 11 □ 砂糖 1.65</p> <p>○ ごま油 0.55 □ ごま 0.55</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>揚げしょうまい</p> <p>△ 焼売 2個 □ 揚げ油 5.2</p>	<p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○ 米 100g ○ 油 0.18</p> <p>△ 豚ひき肉 30 □ 玉ねぎ 39.6</p> <p>□ 人参 21.6 □ ピーマン 7.2</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ カレー粉</p> <p>塩</p> <p>ウスターソース ブイヨン</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△ 大豆 13.2 □ えだまめ 10.8</p> <p>□ 人参 6.6 □ コーン 13.2</p> <p>○ 砂糖 0.34</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>野菜スープ</p> <p>△ 豚肉 12 □ じゃがいも 24</p> <p>□ 玉ねぎ 18 □ キャベツ 15.6</p> <p>水 120</p> <p>ブイヨン 塩</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 672kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>△ あじフライ 1枚 □ 揚げ油 5</p> <p>さすの中華あえ</p> <p>△ ささみフレーク 8.8 □ なす 38.5</p> <p>□ 生姜 0.48 みりん 5.2</p> <p>酒 0.61 □ 砂糖 1.07</p> <p>○ ごま油 0.17</p> <p>おろしにんにく こいくちしょうゆ</p> <p>酢 トウバンジャン</p> <p>小松菜のみど汁</p> <p>□ 小松菜 8.4 □ しめじ 7.2</p> <p>□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8</p> <p>□ 人参 7.2</p> <p>みそ だし</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 678kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>鶏肉とじゃが芋の煮物</p> <p>△ 鶏もも肉 26.4 □ じゃがいも 80.4</p> <p>□ ごんにやく 20.4 □ 玉ねぎ 61.2</p> <p>□ 人参 12 □ さやいんげん 6.6</p> <p>○ 砂糖 3 酒 2.64</p> <p>みりん 1.56 水 36</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>切干した根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干した根 5.5 □ きゅうり 27.5</p> <p>○ ごま 0.88 □ 砂糖 2.42</p> <p>塩 こいくちしょうゆ</p> <p>デラウェア</p> <p>□ デラウェア 0.5房</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 761kcal</p> <p>○ ごはん(減量)</p> <p>お魚ふりかけ</p> <p>お魚ふりかけ 1袋</p> <p>冷やし中華</p> <p>○ ラーメン 120 □ もやし 33</p> <p>□ きゅうり 22 □ 人参 7.7</p> <p>△ ハム 11 △ わかめ 0.55</p> <p>△ 鶏系玉子 11</p> <p>冷やし中華スープ</p> <p>揚げ蕎麦</p> <p>△ 春巻 1個 □ 揚げ油 3</p>
15	16	17	18	19
<p>海の日</p> <p>△ 牛乳 722kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>他人丼</p> <p>○ 米 112g △ 豚肉 36</p> <p>□ 玉ねぎ 109.2 □ 人参 15.6</p> <p>△ 卵 60 □ 葉ねぎ 6</p> <p>□ しめじ 7.2 酒 2.4</p> <p>みりん 1.8 □ 砂糖 2.64</p> <p>水 60</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>□ キャベツ 27.5 □ もやし 24.2</p> <p>ゆかり 0.77 □ 砂糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 720kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ(黒い焼きソース)</p> <p>△ ハンバーグ 1個 □ 砂糖 1.44</p> <p>みりん 4.8 水 12</p> <p>酒 2.64 □ かたくり粉 0.78</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>□ きゅうり 24.2 △ わかめ 1.32</p> <p>○ 砂糖 2.09 □ ごま 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p> <p>塩</p> <p>かぼちゃのみど汁</p> <p>□ かぼちゃ 24 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ えのきたけ 8.4 □ 葉ねぎ 6</p> <p>水 156</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 800kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○ 米 110g ○ 油 0.42</p> <p>○ ごま油 1.2 △ 豚肉 24</p> <p>□ 玉ねぎ 48 □ 人参 8.4</p> <p>□ 葉ねぎ 6 △ しいたけ 18</p> <p>酒 0.72 □ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こしょう</p> <p>中華スープ</p> <p>コロケーション</p> <p>○ 牛肉コロッケ 1個 □ 揚げ油 6.5</p> <p>パンソース</p> <p>□ きゅうり 14.3 □ もやし 11</p> <p>□ 人参 5.5 □ 春雨 5.5</p> <p>○ 砂糖 0.55 □ ごま油 0.22</p> <p>酢 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 776kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ 米 115g ○ 押麦 6</p> <p>△ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 96</p> <p>□ 人参 15.6 □ しめじ 6</p> <p>□ グリンピース 4.2 □ じゃがいも 28.8</p> <p>□ トマト 9.6 □ 砂糖 0.24</p> <p>水 127.2 □ 油 0.36</p> <p>ハヤシルウ コンソメ</p> <p>こしょう ケチャップ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□ 赤パプリカ 4.4 □ きゅうり 11</p> <p>□ キャベツ 22 □ コーン 5.5</p> <p>△ ツナ 5.5 □ レモン 1.21</p> <p>○ 砂糖 1.21</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
脂質	無機質	無機質	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にごさそう

間食は.....

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

