

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△牛乳 ハヤシライス 790kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 115g ○押麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 □人参 15.6 □しめじ 6 □グリーンピース 4.2 ○じゃがいも 28.8 □トマト 9.6 ○砂糖 0.24 ハヤシルウ ○油 0.36 こしょう コンソメ ケチャップ 黒こしょう 中華風ツナポテト ○じゃがいも 27 □キャベツ 8.64 □きゅうり 8.64 □えだまめ 2.16 △ツナ 10.8 ○砂糖 1.34 ○ごま油 0.54 ○ごま 0.54 うすくちしょうゆ 酢 	<p>△牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 655kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △豚肉 74.4 □生姜 1.2 酒 2.4 ○油 0.36 □玉ねぎ 72 □ピーマン 6.6 □生姜 1.2 ○砂糖 0.96 ○かたくり粉 1.38 こいくちしょうゆ からしあえ □ちんげん菜 16.5 □もやし 27.5 ○春雨 3.3 ○ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ なすのみぞ汁 □なす 24 □人参 6 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 手作りみそ だし タケヤみそ 	<p>△牛乳 ごはん 鶏のコーンフレーク焼き 784kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 7.2 ○パン粉 2.88 △粉チーズ 2.88 マヨネーズ 塩 黒こしょう こしょう ミニトマト 2個 かぼちゃの豆乳スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 30 ○人参 8.4 □かぼちゃ 30 □しめじ 6 △豆乳 24 豆乳ホワイトルウ ○油 0.18 こしょう コンソメ 黒こしょう 	<p>△牛乳 ごはん あじフライ 1枚 680kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○揚げ油 4.8 小袋ウスター ナムル □ちんげん菜 18 □もやし 36 □人参 8.4 ○ごま油 0.24 ○ごま 0.36 こいくちしょうゆ 塩 ひじきと大豆の煮物 △豚肉 9.6 △ひじき 3.6 □人参 6 □さやいんげん 6 □手作りこんにやく 12 △大豆 18 △さつま揚げ 12 ○油 0.36 ○砂糖 3 酒 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ だし 	<p>△牛乳 牛肉とごぼうのおまぜ 653kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 85g ○砂糖 7.44 昆布茶 0.19 △牛肉 16.2 △豚肉 16.2 □ごぼう 24 □えだまめ 6 □人参 12 ○ごま 2.4 □生姜 1.2 酒 1.2 ○砂糖 4.56 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 酢 塩 セタ汁 ○そうめん 7.2 □玉ねぎ 12 □人参 6 △木綿豆腐 24 □オクラ 6 みりん 0.48 うすくちしょうゆ だし セタデザート 1個
<p>川原小学校のみなさんが農家の方と作ったじゃがいも、玉ねぎ、人参を使う予定です。</p>				
<p>△牛乳 ごはん チキンカツ 1個 694kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○揚げ油 6 なすの中華あえ △ささみフレーク 8.8 □なす 38.5 □生姜 0.48 みりん 5.2 酒 0.61 ○砂糖 1.07 ○ごま油 0.17 こいくちしょうゆ おろしにんにく 酢 トウバンジャン ぶた汁 △豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 タケヤみそ だし 	<p>△牛乳 ごはん 白身魚の香味醤油かけ 668kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △ホキ 1切 ○砂糖 2.4 □葉ねぎ 3.6 □生姜 0.72 □にんにく 0.24 こいくちしょうゆ 酢 マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 ○人参 6.6 △ハム 5.5 ○砂糖 0.77 酢 塩 こしょう マヨネーズ 玉ねぎのみぞ汁 △わかめ 0.48 □玉ねぎ 30 △油揚げ 4.8 △木綿豆腐 24 だし タケヤみそ 	<p>△牛乳 減量菜飯 冷やしうどん 785kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うどん 120 □もやし 30 ○ほうれん草 18 □人参 8.4 △油揚げ 5.16 ○砂糖 2.16 こいくちしょうゆ △錦糸玉子 18 めんつゆ(ストレート) コロケ ○牛肉コロケ 1個 ○揚げ油 6 	<p>△牛乳 キムチチャーハン 699kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 115g ○油 0.17 ○ごま油 1.14 △豚肉 24 ○ニラ 8.4 □人参 12 □キムチ 28.8 △いり玉子 18 ○油 0.36 塩 こいくちしょうゆ ワンダンスープ △肉入りワンタン 18 △豚肉 6 □人参 6 □小松菜 9.6 □もやし 24 ○油 0.08 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう デラウェア □デラウェア 0.5房 	<p>△牛乳 ごはん メンチカツ 1個 711kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○揚げ油 5.4 繊維たっぷりサラダ □きゅうり 42 海藻 0.6 △わかめ 0.6 寒天 1.44 ○砂糖 1.75 ○ごま油 0.52 こいくちしょうゆ 酢 中華風野菜スープ △豚ひき肉 14.4 ○油 0.18 □にんにく 0.1 □人参 9.6 □玉ねぎ 18 □キャベツ 18 □ニラ 6 △木綿豆腐 30 トウバンジャン ○ごま油 0.72 こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ タケヤみそ
<p>海の日</p> 	<p>△牛乳 夏野菜カレーライス 853kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 115g ○押麦 6 △豚肉 30 ○じゃがいも 42 □人参 15.6 □玉ねぎ 72 □なす 18 □ピーマン 6 □ズッキーニ 18 □生姜 0.6 ○油 0.36 カレールウ ウスターソース こしょう フルーツ白玉 □はっさく 12 □みかん 18 □もも 12 □パイナップル 9.6 ○ゼリー 24 ○白玉 16.8 	<p>△牛乳 ごはん 鶏肉の梅酢からあげ 866kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △鶏もも肉 3個 ○かたくり粉 13.2 梅酢 かぼちゃサラダ □かぼちゃ 42 □きゅうり 13.2 △ハム 6 酢 塩 マヨネーズ 黒こしょう 野菜スープ △豚肉 14.4 ○油 0.18 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 ○じゃがいも 12 □キャベツ 24 パイオン 塩 こしょう 	<p>△牛乳 わかめごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 696kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △鶏もも肉 26.4 ○じゃがいも 80.4 □手作りこんにやく 20.4 □人参 10.2 □玉ねぎ 61.2 ○砂糖 3 □いんげん 10.2 みりん 1.56 酒 2.64 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし 春雨サラダ □きゅうり 14.3 ○春雨 5 △ツナ 7.2 △ひじき 0.55 ○砂糖 0.77 ○ごま油 0.33 こいくちしょうゆ 酢 からし □冷凍みかん 1個 	<p>フルーツ給食</p> <p>13日(木) デラウェア</p> <p>18日(火) 八朔缶</p> <p>20日(木) 冷凍みかん</p>



のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



＜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
お米や小麦	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
お肉や魚	炭水化物	たんぱく質	無機質
お野菜	脂質	たんぱく質	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。