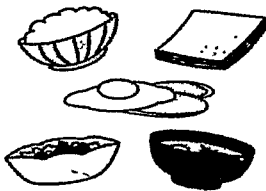


ひつけ ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい				エネルギー	
		からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	エネルギーのもとになる(きいろ)	たんぱく質		
1 (月)	ごはん 牛乳 かきたまじる とりにくとしパーのみそがらめ	牛乳 たまご かまぼこ	とりにく レバー こめみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン あかピーマン	こめ でんぶん あぶら さとう	645 27.6	
2 (火)	ごはん 牛乳 みそじる いわしのおかか ほしだいこんのふくめに	牛乳 むぎみそ あぶらあげ	いわし てんぷら わかめ	たまねぎ にんじん ほしだいこん	こめ さとう じゃがいも あぶら	614 22.5	
3 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 かぼちゃとえだまめのクリームスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	牛乳 ハンバーグ(ふたにく・とりにく)	かぼちゃ みかん パセリ	キャベツ にんじん ハンバーグ(たまねぎ)	パーカーハウスパン さとう でんぶん ハンバーグ(パンこ)	626 26.2	
4 (木)	ビビンバ 牛乳 はるさめスープ	牛乳 ふたにく	ぎゅうにく ほうれんそう ねぎ	もやし きゅうり ほししいたけ	こめ さとう むぎ はるさめ こまあぶら	592 24	
5 (金)	くろざとうパン 牛乳 ごもくうどん ほしのコロッケ キャベツのごまあえ たなばたゼリー	牛乳 とりにく	かまぼこ あぶらあげ	キャベツ ふかねぎ ほしのコロッケ(たまねぎ)	くろざとうパン あぶら さとう ほしのコロッケ(じゃがいも・パンこ)	691 24.1	
8 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに あつやきたまご キャベツのゆかりあえ	牛乳 とりひきにく	あつやきたまご	キャベツ にんじん ごんにやく ほししいたけ たまねぎ ゆかり	こめ さとう じゃがいも でんぶん	611 21.9	
9 (火)	てまきごはん(ごはん・スタミナなっとう・ カニぼう・せんぎりたくあん・のり) 牛乳 ふたじる	牛乳 カニぼう なっとう ふたにく	あつあげ とりひきにく むぎみそ のり	ごんにやく にんじん ごぼう たまねぎ	こめ こまあぶら さとう	626 27.3	
10 (水)	コッペパン 牛乳 スパゲッティバジリコ くきわかめのサラダ いちごジャム	牛乳 イカ ベーコン くきわかめ	ツナ エビ こなチーズ	キャベツ にんじん たまねぎ マヨネーズ	コッペパン いちごジャム さとう	676 27.3	
11 (木)	とうもろこしごはん 牛乳 すましじる サクサクコロッケ もやしのこまあえ	牛乳 とりにく わかめ	とうふ かまぼこ	もやし にんじん コロッケ(たまねぎ)	こめ あぶら ごま コロッケ(じゃがいも・こむぎ・パンこ)	654 21.7	
12 (金)	ドライカレーサンド(コッペパン・ ドライカレー・きゅうりのしおもみ) 牛乳 ニョッキとやさいのスープ	牛乳 ベーコン	きゅうひきにく	きゅうり ほうれんそう セロリ	コッペパン カレー ニョッキ ひよこめ	585 22.4	
16 (火)	ごはん 牛乳 けんちんじる きびなごフライ クーピーリチー	牛乳 とうふ てんぷら こんぶ	きびなご とりにく ふたにく	ごんにやく にんじん ごぼう だいのこ たまねぎ ふかねぎ	こめ あぶら きびなごフライ(パンこ・こむぎ)	589 23.4	
17 (水)	パインパン 牛乳 ひやしちゅうか ゴーヤチップス	牛乳 ロースハム	だいず きんしたまご	きゅうり にんじん もやし ゴーヤ	パインパン あぶら こまあぶら	600 23	
18 (木)	なつやすいかレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ	牛乳 お肉	ふたにく	かぼちゃ きゅうり にんじん	キャベツ なす とうもろこし りんご たまねぎ ピーマン	こめ ごま むぎ 加ーゆ さとう	732 20.9
19 (金)	なんだろ～こんだて (材料を見て、献立を考えましょう。)	牛乳 ふた肉 かまぼこ	オムレツ ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし	こめ ごま あぶら	598 24	

※材料等の都合により変更する場合もあります。

夏を元気に過ごそう!

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切?

しっかり食べよう!
朝ごはん

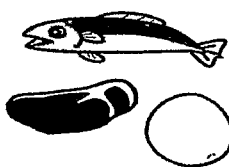
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといって、ごはんをふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたといえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう!

ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を
食べよう!

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にのけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう!

暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくだんぱく質と組み合わせる食事を取りましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています!

*2学期の給食は、9月2日(月)から始まります。