

# 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	プログラム 小4~6 年分量	き	あ	み どり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	プログラム 小4~6 年分量	き	あ	み どり	エネルギー (カロリー)
11日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			591	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			587
ごはん	ぶたミンチ	30		○		小(高)	チャーハン	たまご	25		○		小(高)
マーボー	あつあげ	30		○		668	ビーフンと	あぶら	2		○		634
なす	なすび	50			○	中・高	とうがんの	ローズハム	20		○		764
はるさめと	たまねぎ	30		○	○	823	スープ	ほししいたけ	1			○	
きゅうりの	たけのこ	10		○	○		えだまめ	にんじん	5			○	
すのもの	ほししいたけ	1		○	○			ねぎ	5			○	
	ねぎ	5		○	○			あぶら	1	○			
	にんにく・しょうが	0.3			○			さけ・しょうゆ	1				
	あぶら	3	○					しお こしょう					
	あかみそ	6		○				とりミンチ	15		○		
	トウバンジャン							とうふ	20		○		
	さとう	1.5	○					ビーフン	5	○			
	しょうゆ	3						とうがん	20			○	
	さけ	2						たまねぎ	30			○	
	とりがらスープ							にんじん	5			○	
	かたくりこ	2	○					しめじ	5			○	
	ごまあぶら	1	○					しょうが	0.3			○	
	ローズハム	5		○				しょうゆ	1			○	
	はるさめ	7	○					さけ	2				
	きゅうり	15			○			とりがらスープ					
	にんじん	5			○			しお こしょう					
	す	4						かたくりこ	2				
	さとう	2						えだまめ	20		○		
	しょうゆ	1						しお					
12日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			641	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			626
アップルパン	さけきりみ	60		○		小(高)	ごはん	きのたまあじつけのり	2		○		小(高)
さけフライ	しろワイン					694	きのたま	はるまき	50		○		688
じゃがいもの	しお こしょう	2				中・高	あじつけのり	あぶら	2	○			796
マヨネーズ	こむぎこ	5	○			923	あげはるまき	ぶたにく	30		○		
いため	パンこ	15	○				ぶたにくと	キャベツ	30			○	
ラタトユイユ	あぶら	3	○				キャベツのサラダ	きゅうり	10			○	
	じゃがいも	50	○				もやしとにらの	にんじん	5			○	
	ホールコーン	15			○		みそしる	ドレッシング	10	○			
	エッグケアマヨネーズ	5	○					もやし	20			○	
	しお こしょう							にら	5			○	
	ズッキーニ	10			○			たまねぎ	30			○	
	なすび	20			○			うすあげ	5			○	
	トマト	15			○			みそ	8			○	
	ピーマン・にんじん	10			○			だしじる				○	
	たまねぎ	30			○							○	
	ソテードオニオン	3			○							○	
	にんにく	0.2			○							○	
	トマトみずに	10			○							○	
	オリーブオイル	2			○							○	
	ケチャップ	5			○							○	
	とりがらスープ				○							○	
	しお こしょう				○							○	
					○		18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
					○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			711
					○		なつやさい	あいびきミンチ	30		○		小(高)
					○		カレー	たまねぎ	40			○	762
					○		ゆで	にんじん	10			○	
					○		とうもろこし	かぼちゃ	40			○	
					○		ヨーグルト	みずなす	20			○	
					○			きやいんげん	10			○	
					○			にんにく・しょうが	0.3			○	
					○			ソテードオニオン	5			○	
					○			あぶら	1	○			
					○			カレールウ	15	○			
					○			カレーこ					
					○			ケチャップ	2				
					○			ウスターソース	2				
					○			とりがらスープ					
					○			とうもろこし	50			○	
					○			しお				○	
					○			ヨーグルト	60		○		

## 夏野菜を食べよう!



みずみずしい夏野菜を食べると、あせで水分をおぎなうことができます。夏野菜には、からだの調子をととのえ、病気に負けない体を作る、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 夏休みを元気に過ごすための10か条

## 1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

## 2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

## 3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす




ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

## 4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

## 5 冷たい物を取りすぎない



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。

## 6 おやつを食べるなら、時間・量を決める




何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

## 7 夜食はなるべく食べない




寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

## 8 食事の後は歯を磨く



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。

## 9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

## 10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。