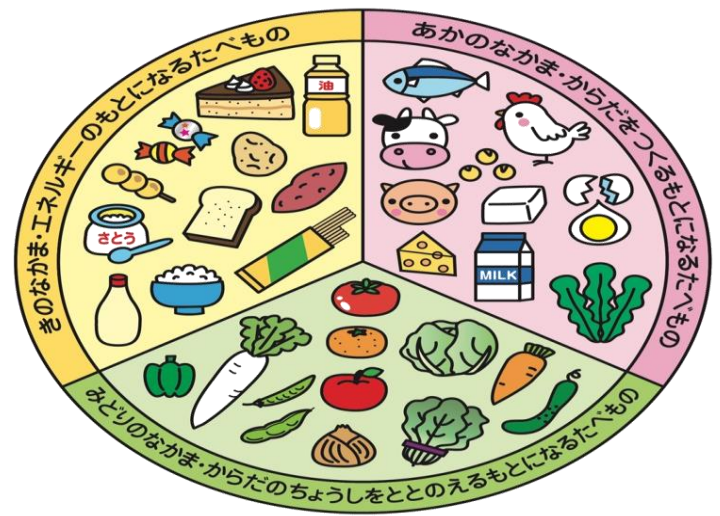


学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			651	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			623
おやこどんぶり	とりにく	40	○	○			たら	たら	60	○			
	たまご	40	○	○		小(高)	チーズパン	しお こしょう					小(高)
	うすあげ	10	○	○		700	たらの	しろワイン	2				705
ツナと	たまねぎ	50			○		ハーブやき	パセリ	0.3			○	
ピーマンの	にんじん・ねぎ	10			○	中・高	トマトポトフ	バジル	0.05			○	中・高
いためもの	さとう	4	○			852	すいかゼリー	パンこ	10	○			909
	しょうゆ	6						オリーブオイル	3	○			
ブルーベリー	さけ・みりん	2						ウインナー	15		○		
ゼリー	だしじる							じゃがいも	40	○			
	かたくりこ	0.5	○					たまねぎ	40			○	
	ツナレトルト	10		○				にんじん	15			○	
	ピーマン	15			○			キャベツ	40			○	
	キャベツ	30			○			トマト	10			○	
	あぶら	1	○					しろワイン	2				
	しお こしょう							とりがらスープ					
	ブルーベリーゼリー	40	○					しお こしょう					
								すいかゼリー	35	○			
20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			627	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			594
チキンカレー	とりにく	40	○	○			ごはん	ぶたにく	40		○		小(高)
	じゃがいも	40	○			小(高)		ピーマン	20			○	645
	たまねぎ	50			○	677	ぶたにくと	あかピーマン	10			○	
かいそうサラダ	にんじん	15			○	中・高	カラフル	きいろピーマン	10			○	中・高
	えだまめ	5			○	835	ピーマンの	たけのこ	15			○	795
	にんにく・しょうが	0.5			○		いためもの	ほししいたけ	1	○			
	あぶら	1	○				もずくスープ	はるさめ	10				
	カレールウ	18	○					にんにく・しょうが	0.3			○	
	カレーこ							あぶら	1	○			
	ケチャップ	1						ごまあぶら	1	○			
	ウスターソース	1						しょうゆ	3				
	とりがらスープ							さけ	1				
	ひじき	0.3			○			さとう	0.5	○			
	くきわかめ	5			○			しお こしょう					
	だいずフレーク	2			○			もずく	7		○		
	きゅうり	20			○			とりミンチ	10		○		
	にんじん	10			○			とうふ	20		○		
	あぶら	2	○					にんじん	5			○	
	リングす	4						ねぎ	5			○	
	しょうゆ	1						しょうゆ	4			○	
	さとう	0.5	○					さけ	1			○	
	しお こしょう							とりがらスープ					
								しお こしょう					
21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			689							
ごはん	はるまき	50	○			小(高)							
	あぶら	2	○			738							
あげはるまき	ぶたミンチ	30	○			中・高							
	とうふ	80	○			883							
マーボーとうふ	たまねぎ・はくさい	40			○								
	にんじん	10			○								
	ほししいたけ	1			○								
	ねぎ	5			○								
	にんにく・しょうが	0.3			○								
	あぶら・ごまあぶら	1	○										
	あかみそ	8			○								
	トウバンジャン												
	さとう	1.5	○										
	しょうゆ	1.5											
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	かたくりこ	3	○										



(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。)

学校給食予定献立表

なつやさいを
たっぴいたべよう!



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
28日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			635	ぎゅうにゅう	こめ	75	○			604
ごはん	にくじゃが	50	○			小(高)	とうもろこし	とうもろこし	15		○		小(高)
にくじゃが	あぶら	2	○			674	ごはん	こんぶ	0.1		○		645
コロッケ	ハム	10		○		中・高	さけ	しょうゆ	2				中・高
キャベツの	キャベツ	40			○	798	ぶたにくと	あぶら	2		○		777
カレーいため	にんじん	10		○			キャベツの	ぶたにく	30		○		
かぼちゃとなす	あぶら	1	○				サラダ	キャベツ	30			○	
のみそしる	カレーこ	1			○		きつまじる	きゅうり	10			○	
	しょうゆ	1						にんじん	5			○	
	しお							ドレッシング	10	○			
	かぼちゃ	30			○			とりにく	10		○		
	たまねぎ	30			○			うすあげ	5		○		
	なすび	15			○			さつまいも	40	○			
	あぶらあげ	10			○			だいこん	20			○	
	みそ	8			○			にんじん	5			○	
	だしじる							しろねぎ	10			○	
29日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		あぶら	1	○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			591		みそ	8		○		
てりやき	とりにく	60			○	小(高)		さけ	2				
どんぶり	たまねぎ	40			○	641		だしじる					
とうがんと	ピーマン	15			○	792	31日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
たまごのスープ	しろねぎ	15			○		ぎゅうにゅう	バターロール	30	○			609
	しょうが	0.3			○		バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)
	あぶら	1	○				なすの	あいびきミンチ	40		○		642
	さとう	3	○				ミート	だいちミンチ	5		○		中・高
	しょうゆ	3					スパゲティ	なすび	25			○	843
	さけ・みりん	1						たまねぎ	50			○	
	かたくりこ	0.8	○					トマトみずに	20			○	
	いとこまぼこ	10			○			マッシュルーム	5			○	
	たまご	30			○			にんにく	0.5			○	
	とうがん	20			○			パセリ	0.5			○	
	こまつな	10			○			オリーブオイル	3	○			
	ほししいたけ	1			○			あかワイン	2				
	ねぎ	5			○			ケチャップ	15				
	さといも	30	○					ウスターソース	1				
	さけ 2	3						しお こしょう					
	しょうゆ							あまなつかんづめ	40			○	
	しお こしょう												
	とりがらすープ												

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかりと食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、からだを冷やす効果があります。

こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

(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。)