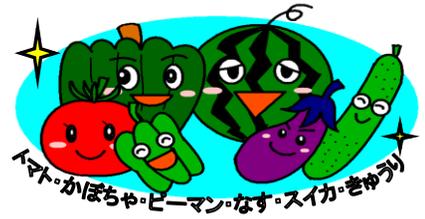


学校給食予定献立表



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	あぶら	あぶら	2		○		634
なす	なすび	50			○	中・高	ロースハム	ロースハム	20		○		764
はるさめと	たまねぎ	30		○	○	823	ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
きゅうりの	たけのこ	10		○	○		にんじん	にんじん	5			○	
すのもの	ほししいたけ	1		○	○		ねぎ	ねぎ	5			○	
	ねぎ	5		○	○		あぶら	あぶら	1	○			
	にんにく・しょうが	0.3			○		さけ・しょうゆ	さけ・しょうゆ	1				
	あぶら	3	○				しお こそしょう	しお こそしょう					
	あかみそ	6		○			とりミンチ	とりミンチ	15			○	
	トウバンジャン						とうふ	とうふ	20			○	
	さとう	1.5	○				ビーフン	ビーフン	5	○			
	しょうゆ	3					とうがん	とうがん	20			○	
	さけ	2					たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	とりがらスープ						にんじん	にんじん	5			○	
	かたくりこ	2	○				しめじ	しめじ	5			○	
	ごまあぶら	1	○				しょうが	しょうが	0.3			○	
	ロースハム	5		○			しょうゆ	しょうゆ	1			○	
	はるさめ	7	○				さけ	さけ	2				
	きゅうり	15			○		とりがらスープ	とりがらスープ					
	にんじん	5			○		しお こそしょう	しお こそしょう					
	す	4					かたくりこ	かたくりこ	2				
	さとう	2					えだまめ	えだまめ	20			○	
	しょうゆ	1					しお	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 こそしょう	2				中・高	あぶら	あぶら	2	○			796
マヨネーズ	こむぎこ	5	○			923	ぶたにく	ぶたにく	30		○		
いため	パンこ	15	○				キャベツ	キャベツ	30			○	
ラタトユイユ	あぶら	3	○				きゅうり	きゅうり	10			○	
	じゃがいも	50	○				にんじん	にんじん	5			○	
	ホールコーン	15			○		ドレッシング	ドレッシング	10	○			
	エッグケアマヨネーズ	5	○				もやし	もやし	20			○	
	しお こそしょう						にら	にら	5			○	
	ズッキーニ	10			○		たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	なすび	20			○		うすあげ	うすあげ	5			○	
	トマト	15			○		みそ	みそ	8			○	
	ピーマン・にんじん	10			○		だしじる	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 こそしょう				○								
18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	なつやさしい					711	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			762
なつやさしい	カレー					小(高)	あいびきミンチ	あいびきミンチ	30		○		762
カレー	ゆで					中・高	たまねぎ	たまねぎ	40			○	
とうもろこし	とうもろこし					916	にんじん	にんじん	10			○	
ヨーグルト	ヨーグルト						かぼちゃ	かぼちゃ	40			○	
							みずなす	みずなす	20			○	
							きやいんげん	きやいんげん	10			○	
							にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.3			○	
							ソテードオニオン	ソテードオニオン	5			○	
							あぶら	あぶら	1	○			
							カレールウ	カレールウ	15	○			
							カレーこ	カレーこ					
							ケチャップ	ケチャップ	2				
							ウスターソース	ウスターソース	2				
							とりがらスープ	とりがらスープ					
							とうもろこし	とうもろこし	50			○	
							しお	しお					
							ヨーグルト	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、汗で失った水分をおぎなうことができます。夏野菜には、体の調子をととのえ、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。おやつの後に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。