

日曜	献立名	牛乳				エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校	とってほしい 家庭で 食品 しい			
24月	セルフドリアを作って食べよう & 夏野菜を食べよう ~つるむらさき・トマト・ズッキーニ・えだまめ~							豆・豆製品		
	チキンライス	○				ごはん	609 741			
	手作りセルフえびドリア		えび,豆乳	チーズ	ほうれん草,パセリ	たまねぎ, マッシュルーム	ホワイトルウ		バター	25.1 29.6
	枝豆とひじきのサラダ		ツナ	ひじき		枝豆,キャベツ, きゅうり,コーン	三温糖		米油	21.0 24.4
	夏野菜とたまごのスープ		ベーコン,たまご		にんじん,トマト つるむらさき	たまねぎ, ズッキーニ	じゃがいも,でんぷん			3.0 3.7
25火	2学期も元気に！ ☆ みんなが選ぶわくわく給食 ☆							海藻類		
	ごはん	○				ごはん	696 789			
	ハンバーグデミソースかけ		ハンバーグ			たまねぎ	三温糖		バター	23.9 26.4
	ブロッコリーおかかサラダ		かつお節	ブロッコリー, にんじん	キャベツ,コーン	三温糖	米油		24.3 25.7	
	コンソメスープ		ウインナー	にんじん,ピーマン	セロリ,たまねぎ, エリンギ,ズッキーニ	じゃがいも			2.2 2.4	
26水	はさんで食べよう ~えびカツサンドパン~							くだもの		
	切れ目入り丸パン	○				パン	669 813			
	えびカツ		えびカツ				米油		24.6 29.3	
	タルタルソース						タルタルソース		27.6 31.4	
	ごぼうサラダ		サラダチキン	茎わかめ	にんじん	ごぼう,もやし, きゅうり,コーン	三温糖		米油,ごま油, 白すりごま	2.6 3.4
具だくさんミネストローネ	ベーコン,大豆		にんじん,トマト, かぼちゃ	セロリ,たまねぎ,枝豆, コーン,ズッキーニ	じゃがいも,マカロニ	オリーブ油				
27木	世界の味めぐり：中国 & 旬を味わおう：なす							魚介類		
	ごはん	○				ごはん	539 678			
	中のみ:カルシウムごはん					中のみ:カルシウム米			21.0 26.5	
	コーンしゅうまい 小1~4年:1個 小5~中:2個		コーンしゅうまい							
	麻婆なす		豚ひき肉	にんじん,ピーマン	なす,たまねぎ, たけのこ	三温糖,でんぷん	米油,ごま油		15.5 18.3	
春雨スープ	とり肉	にんじん, チンゲン菜,こねぎ	たまねぎ,もやし, 干しいたけ	はるさめ		2.1 2.4				
28金	スープスパゲティ & 夏野菜を食べよう ~かぼちゃ・ピーマン・トマト・ズッキーニ・えだまめ~							海藻類		
	ソフトめん	○				ソフトめん	613 802			
	ウインナーたまご巻き		ウインナー卵巻き						25.4 32.7	
	かぼちゃサラダ			チーズ	かぼちゃ,にんじん	きゅうり,たまねぎ, コーン			21.7 25.5	
	夏野菜のスープパスタ		ベーコン		ピーマン,トマト	セロリ,たまねぎ, なす,ズッキーニ,枝豆	オリーブ油		3.1 4.0	
31月	おはなし献立【なつやさいのなつやすみ】 & 夏野菜を食べよう ~ゴーヤ・オクラ・トマト・きゅうり・えだまめ~							緑黄色野菜		
	ごはん	○				ごはん	586 708			
	魚ふりかけ						さかなふりかけ		23.4 27.2	
	ゴーヤのツナマヨサラダ		ツナ			ゴーヤ,きゅうり, キャベツ,コーン	三温糖		ノンエッグ マヨネーズ,すりごま	20.0 23.0
	夏の肉じゃが		牛肉,なまあげ		にんじん, オクラ,トマト	たまねぎ, 糸こんにゃく,枝豆	じゃがいも,三温糖		米油	1.5 1.9

★ 学校直送 25日:ミニバナナアイス(パウチタイプ)

おやつ

の上手な食べ方 4つのポイント



① 時間を決める

ダラダラ食べるのはやめましょう



② 内容・量を決める

1日200kcalが目安



③ 食べたら 歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

今月の栄養価	小学校 基準	小学校 実績	中学校 基準	中学校 実績
エネルギー(kcal)	650	618	830	754
たんぱく質(g)	21.1~32.5	23.8	27.0~41.5	28.5
脂質(g)	14.4~21.6	21.7	18.4~27.7	20.9
カルシウム(mg)	350	384	450	429
食塩相当量(g)	2.0	2.4	2.5	3.0

④ 手作りおやつにもチャレンジ！
「おやつ＝おかし」ではありません。おにぎり、バナナ、チーズ、ゆでたとうもろこしやえだまめもおやつになります。家族で簡単に作れそうなおやつを作っておやつ



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

野菜を食べると、いいことがいっぱい！



おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ

