



日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー	たんぱく
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	(kcal)	しつ (g)
1	水	ごはん さけのやくみソースかけ ごまあえ みそしる	ごはん じゃがいも さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 さけ あぶらあげ とうふ かたくちいわし	にんじん ほうれんそう しょうが だいこん にんにく ねぶかねぎ もやし	573	27.9
2	木	小こめこパン みそラーメン ししゃもフライ(ソース) ミニトマト(2こ)	パン パンこ こめこ こむぎこ ちゅうかめん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく ししゃも	ミニトマト なら にんじん しなちく たまねぎ にんにく もやし	598	27.2
3	金	むぎごはん ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト わかめ	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ にんにく もやし	632	22.4
6	月	小ココアパン きのコスバゲティ ポテトいりやさいスープ オレンジ	パン スパゲッティ じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん パセリ キャベツ セロリー たまねぎ にんにく えのきたけ かんそうしいたけ しめじ オレンジ	623	22.6
7	火	たなばたこんだて☆ ごはん メンチカツ(ソース) たなばたうーめん キャベツサラダ たなばたゼリー	ごはん パンこ こむぎこ うーめん ふ さとう ゼリー しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	オクラ にんじん キャベツ ねぶかねぎ かんそうしいたけ	648	26.1
8	水	ごはん わふうハンバーグ こまつなとコーンのソテー モロヘイヤスープ	ごはん パンこ じゃがいも でんぶん さとう バター しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン たまご	こまつな にんじん モロヘイヤ たまねぎ とうもろこし にんにく もやし しめじ	652	24.6
9	木	しょくパン いちごジャム ホワイトシチュー ごまドレッシングサラダ オレンジ	パン じゃがいも ごま ジャム しょくぶつゆ	牛乳 とりにく チーズ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム オレンジ	587	23.4
10	金	せんだいくうしゅうのひ ごはん あじのしおやき すいとんじる きりぼしだいこんのピリからいため	ごはん すいとん さとう しょくぶつゆ	牛乳 あじ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	にら にんじん きりぼしだいこん ごぼう だいこん にんにく ねぶかねぎ もやし かんそうしいたけ	595	28.3
13	月	まるパン ホキフライ(ソース) コールスロー ふわふわたまごスープ	パン パンこ こむぎこ さとう しょくぶつゆ	牛乳 ホキ たまご	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	564	24.6
14	火	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ れいとうみかん	ごはん でんぶん はるさめ さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぶかねぎ もやし みかん	594	23.6
15	水	わかめごはん さばのてりやき ごもくきんぴら とうふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 さば だいず とうふ ひじき かたくちいわし わかめ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	585	25.2
16	木	コッペパン ブルーベリージャム とりにくのハーブやき コーンサラダ パンプキンポタージュ	パン じゃがいも さとう ジャム バター しょくぶつゆ	牛乳 とりにく クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	596	27.4
17	金	ごはん にくどうふ ポテトコロッケ(ソース) オレンジ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん しょうが たまねぎ かんそうしいたけ しめじ オレンジ	687	25.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
※牛乳は毎日つきます。 ※献立は変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 633 kcal
・たんぱく質 23.8g

お知らせ
7月 3日(金) ひまわり組 給食なし
7月16日(木) 1年生から5年生 給食最終日
7月17日(金) 6年生のみ給食 回数調整のため

今月の目標 **食生活と健康について考えよう**



Q. どうして夏バテするの?

夏バテ防止の食生活



A. 夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーと作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで体がだるくなったり眠くなったりするのです。

夏におすすめの食品はビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。野菜をたっぷり添えて食べましょう。

疲れたなと思うときには、消化がよく、たんぱく質やビタミンを多く含むチーズ、ヨーグルト、豆腐、果物などをとるようにしましょう。

汗をかく時期は、特に水分の補給が大切です。牛乳や麦茶を用意しておき、ジュースのがぶ飲み、アイスクリームの食べすぎには注意しましょう。