

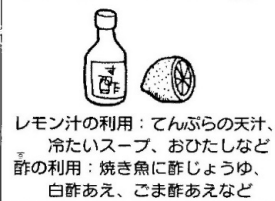


月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
みるくぱん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのばーべきゅーそーす 鶏肉のバーベキューソース こーんさらだ コーンサラダ まっしゅるーむすーぶ マッシュルームスープ	かれーなんばん カレー南蛮 ぎゅうにゅう 牛乳 けんさんあつやきたまご 県産厚焼玉子 きゅうりのあえませ きゅうりの和え混ぜ	ちゅうかふうませごはん 中華風混ぜごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あおさいりいかすてーき アオサ入りイカステーキ もやしちゅうかさらだ もやしの中華サラダ たなばたすーぶ 七夕スープ たなばたでざーと 七夕デザート	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ねぎやき ねぎ焼 かみなりどうふ 雷豆腐 ごまあえ ごま和え	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかばやき いわしの蒲焼 きゅうりとくわかめのあえもの きゅうりと茎ワカメの和え物 みそしる 味噌汁
エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 32 g しよくえん 4.1 g	エネルギー 792 kcal たんぱくしつ 34 g しよくえん 3.3 g	エネルギー 735 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 3.6 g	エネルギー 719 kcal たんぱくしつ 27 g しよくえん 2.5 g	エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 25 g しよくえん 2.4 g
9	10	11	12	13
しよくぱん 食パン れもんはちみつ レモンハチミツ ぎゅうにゅう 牛乳 むにえる ムニエル らたとういゆ ラタトゥイユ こんそめすーぶ コンソメスープ	なすのみーとそーすずばげてい なすのミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 いかりんぐふらい イカリングフライ きゃべつこのさらだ キャベツのサラダ	むぎごはん 麦御飯 なっとう 納豆 ぎゅうにゅう 牛乳 そーすつくね ソースつくね うめあえ 梅和え みそしる 味噌汁	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春巻 ぶたにくのきむちいため 豚肉のキムチ炒め わかめすーぶ わかめスープ	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さんましようがに さんま生姜煮 あーもんどあえ アーモンド和え とうがんじる 冬瓜汁
エネルギー 838 kcal たんぱくしつ 33 g しよくえん 3.5 g	エネルギー 950 kcal たんぱくしつ 39 g しよくえん 3.2 g	エネルギー 743 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 3 g	エネルギー 794 kcal たんぱくしつ 22 g しよくえん 3 g	エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 25 g しよくえん 2 g
16	17	18	19	20
うみのひ 海の日	ひやしちゅうか 冷やし中華 ぎゅうにゅう 牛乳 ぼーくしゅうまい ポーク焼売 ばなな バナナ	なつやさいかれー 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 こーるすろーさらだ コールスローサラダ りんごよーぐると りんごヨーグルト	むぎごはん 麦御飯 ぎゅうにゅう 牛乳 えだまふりたー 枝豆フリッター ごーやちゃんぶる ゴーヤチャンプル もずくじる もずく汁	むぎごはん 麦御飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ゆーりんちー 油淋鶏 もやしのあえもの もやしの和え物 あおなすーぶ 青菜スープ とうにゅうあいす 豆乳アイス
	エネルギー 754 kcal たんぱくしつ 30 g しよくえん 3.2 g	エネルギー 839 kcal たんぱくしつ 24 g しよくえん 2.8 g	エネルギー 785 kcal たんぱくしつ 25 g しよくえん 2.2 g	エネルギー 793 kcal たんぱくしつ 31 g しよくえん 2.6 g

夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

食欲をそそる工夫

酸味を使ってさっぱり料理



レモン汁の利用：てんぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

冷たくして



スープや満汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

香りでアクセントをつける



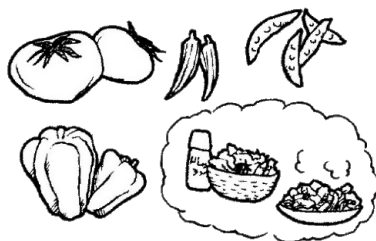
香りの野菜を加えて味にポイントをつけます(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質たん白質をしっかり補うことです。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



夏野菜を毎日たっぷり



トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、いためるなどするとよいです。

体にやさしい飲み物は？

日頃の水分補給におすすめなのは、水、お茶、砂糖のついていない麦茶、牛乳などです。
牛乳は、成長期のお子さんに必要なカルシウムが多く含まれていることもあり、毎日の給食にも出しています。お家でもぜひ飲んでいただくとよいと思います。
さらに、夏の暑い時期には、水にレモンをしばったレモン水も、レモンに含まれるビタミンCが疲れをとってくれたり、さっぱりと飲むことができるので、おすすめです。

この度、倉本裕美子栄養教諭が産休に入りました。栄養士が市毛瑠美に代わります。安心・安全な美味しい給食を提供できるよう調理員と協力してがんばりたいと思います。よろしく願いいたします。

しよくじやすいぶんをしつかりとって、あつさにまけないからだをつくらう！



物資の都合により、献立が変更になる場合があります。栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。