



こんだてよていひょう

献立予定表

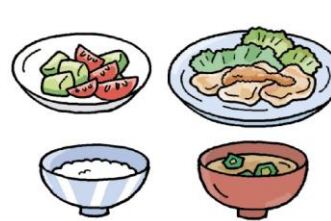


今月の給食目標は、『朝食をきちんと食べよう』
『暑さに負けない食事をしよう』です。

しっかり食べて  夏ばて予防!		1 こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちぐさやき 千草焼き もやしのしそあえ あつあげのみそしる 厚揚げのみそ汁 エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 30.1 g しよくえん 3 g	2 ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのちりそーすいため 鶏肉のチリソース炒め はるさめさらだ 春雨サラダ とうがんすーぶ 冬瓜スープ エネルギー 762 kcal たんぱくしつ 25.5 g しよくえん 2.5 g	3 なつやさいかれーらいす 夏野菜カレーライス (むぎごはん) (麦ご飯) (カレールー) はつこうにゅう(すとりべりー) 発酵乳(ストロベリー) かいそうさらだ 海藻サラダ よーぐると ヨーグルト エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 23.4 g しよくえん 2.8 g
6 こっぺばん コッペパン きやらめるくりーむ キャラメルクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 みーとおむれつ ミートオムレツ ぶろっこりーとちーずのさらだ ブロッコリーとチーズのサラダ らたとういゆ ラダトゥイユ エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 27.5 g しよくえん 3.7 g	7 《たなぼたこんだて》 《七夕献立》 ひやしうどん 冷やしうどん (そふとめん) (ソフトめん) (ひやしうどんのぐ) (冷やしうどんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ほしがたふらいどぼてと 星形フライドポテト ふる一つあんんにん フルーツ杏仁 エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 21.8 g しよくえん 3.3 g	8 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぼーくしゅうまい ポークシュウマイ ちんじやおろーすー チンジャオロースー わかめすーぶ わかめスープ エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 27.4 g しよくえん 2.5 g	9 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 しおこんぶあえ 塩昆布和え ぐたくさんじる 具沢山汁 エネルギー 750 kcal たんぱくしつ 26 g しよくえん 2.2 g	10 むぎごはん 麦ご飯 なつとう 納豆 ぎゅうにゅう 牛乳 ねぎたまごやき ねぎ玉子焼き のりずあえ のり酢和え ごまみそしる ごまみそ汁 エネルギー 717 kcal たんぱくしつ 28.5 g しよくえん 2.3 g
13 がーりつくちーずばん ガーリックチーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぼーくびーんず ポークビーンズ からふるそてー カラフルソテー エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 22.4 g しよくえん 2.1 g	14 じゃーじゃーめん ジャージャーめん (ちゅうかめん) (中華めん) (じゃーじゃーめんのぐ) (ジャージャーめんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ふる一つぜりーあえ フルーツゼリー和え エネルギー 782 kcal たんぱくしつ 34.2 g しよくえん 2.8 g	15 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さけのさいきょうやき サケの西京焼き こんにやくのおかか煮 こんにゃくのおかか煮 じゃがいもとあぶらあげのみそしる じゃがいもと油揚げのみそ汁 エネルギー 714 kcal たんぱくしつ 32.4 g しよくえん 2.3 g	16 ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのからあげ 鶏肉のから揚げ きゅうりのそくせきづけ きゅうりの即席漬 すましじる すまし汁 エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 30.6 g しよくえん 2.4 g	17 たこらいす タコライス (むぎごはん) (麦ご飯) (たこライスのぐ) (タコライスの具) のむよーぐると 飲むヨーグルト わんたんすーぶ ワンタンスープ はいんこんぼーと パインコンポート エネルギー 759 kcal たんぱくしつ 27.3 g しよくえん 2.4 g

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう 
冷たいもののとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう 

物資の都合により、献立が変更と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。