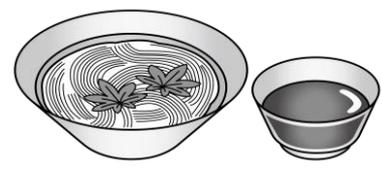


日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の	エネルギー(kal)	
			~おもにエネルギーになる食品~	~おもに体を作る食品~	~おもに体の調子を整える食品~	調味料	たんぱく質(g)	
1火	○	ジャージャーめん	小麦粉				塩	550kcal 24.3g
		(ちゅうかめん+たれ)	ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 椎茸	豆板醤 酒 甜麺醤 塩		
		くきわかめサラダ	ドレッシング	わかめ	たけのこ	醤油 酢 こしょう		
		カルピスゼリー	砂糖 カルピス	寒天 ゼラチン	もやし 人参 小松菜			
2水	○	えだまめごはん	米		枝豆	酒 塩	507kcal 20.6g	
		きびなごのかりかりフライ	コーンスターチ 油 砂糖	きびなご	しょうが	塩		
		なつやさいのおかかあえ		おかか	人参 もやし キャベツ オクラ モロヘイヤ	醤油		
		ズッキーニのみそしる		厚揚げ わかめ みそ	人参 ズッキーニ えのき			
3木	○	むぎごはん	米 麦				614kcal 26.0g	
		タコライスのご	油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	ソース ケチャップ 醤油 カレー粉		
		タコライスのやさしい		チーズ	キャベツ	塩		
		もずくとたまごのスープ	片栗粉 油 砂糖	卵 もずく 豆腐	玉ねぎ えのき 葉ねぎ	醤油 塩 こしょう		
		すいか			すいか			
4金	○	チャーハン	米 麦 ごま油 油	豚肉 焼き豚 なんと 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参	塩 こしょう	524kcal 23.1g	
		ぶたにくとやさしいため	油 砂糖 ごま	豚肉 いら	にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん しめじ	酒 みりん 醤油		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮 油	ベーコン	しょうが にんにく 人参 もやし	酒 醤油 塩 こしょう		
7月	○	たなばた メニュー						583kcal 18.1g
		ちらしずし	米 砂糖	錦糸卵 油揚げ	にんじん たけのこ 椎茸 枝豆	みりん 塩 酒 酢 醤油		
		ほしがたコロッケ	油 パン粉 じゃが芋	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	塩		
		おほしさまじる	そうめん	なんと 豆腐 わかめ	人参 オクラ	塩 酒 醤油		
8火	○	むぎごはん	米 麦				548kcal 27.6g	
		ぶたにくのみそいため	油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸	豆板醤 酒 醤油		
		とうがんととりだんこのスープ	片栗粉	卵 鶏肉	ピーマン	塩		
9水	○	とうもろこしごはん	米 バター 油		とうもろこし	醤油 酒	651kcal 25.7g	
		チキンチキンごぼう	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう 人参 枝豆	醤油 酒 みりん		
		じゃがベーじる	バター じゃが芋	ベーコン みそ	玉ねぎ 葉ねぎ えのき			
		シークワーサーゼリー	砂糖	ゼラチン	シークワーサー果汁			
10木	○	かなみちょうふるさときゅうしょくのひ						518kcal 22.3g
		まるパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		塩		
		みしまコロッケ	油 じゃが芋 パン粉 小麦粉	卵 豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参	ソース 塩 こしょう		
		ゆでやさしい			キャベツ 人参 きゅうり			
11金	○	4年生はお弁当です。用意をお願いします。						507kcal 24.5g
		ゆかりごはん	米 麦		梅干し ゆかり	ゆかり		
		ホキのBBQソースがけ	油 片栗粉 砂糖	ホキ	にんにく りんご レモン	醤油		
		きりぼしだいこんナムル	砂糖 ごま油	ハム	キャベツ もやし 人参 切り干し大根	醤油 塩		
		とうふとわかめのみそしる		豆腐 わかめ 油揚げ みそ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			

★ たなばた ぎょうじ しょく **七夕の行事食** — そうめん — ★



まいとし がつなのか こせつく ひと たなばた ちゅうごく つた おひめ  
 毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫  
 ひこぼし でんせつ にほん たなばた め でんせつ ばた  
 と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機  
 お いと よせろ う あまがわ みた た ふうしゅう  
 織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が  
 あつ しょうじょく じ き  
 あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい  
 そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな  
 りんご さいとう いたご  
 どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の	エネルギー(kal)	
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～	調味料	たんぱく質(g)	
14月	○	むぎごはん	米 麦					648kcal 28.0g
		なすいりマーボー豆腐	油 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 大豆 みそ 豆腐	にんにく しょうが 人参 椎茸 ねぎ	豆板醤 酒		
		ちゅうかサラダ	ごま油 ごま 砂糖	春雨 ハム	たけのこ なす	甜麺醤 醤油		
		すいか			キャベツ 人参 きゅうり	醤油 酢 塩		
15火	○	ブックメニュー 「ねこのラーメン屋さん」 						
		ちゅうかめん	小麦粉				塩	545kcal 24.3
		しょうゆラーメンスープ	油 片栗粉	なると 豚肉 焼き豚	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ	酒 醤油 塩 こしょう		
		ポテトはるまき	油 春巻きの皮	大豆 じゃがいも チーズ	玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう		
		豚肉						
16水	○	Special International Day ～Korean food～ 						
		보리밥 (むぎごはん)	米 麦					574kcal 22.8g
		양념치킨 (ヤンニョムチキン)	片栗粉 小麦粉 油 ごま	鶏肉	にんにく	酒 醤油 コチジャン		
		잡채 (チャプチェ)	油 春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸	塩 こしょう		
특국 (トックスープ)	油 トック ごま油	鶏肉	きくらげ ビーマン たけのこ	醤油 オイスターソース				
17木	○	むぎごはん	米 麦					589kcal 24.0g
		いわしのかばやき	小麦粉 油 片栗粉 砂糖	いわし	しょうが	酒 醤油 みりん		
		あさづけ	ごま		キャベツ きゅうり 大根 人参 レモン汁	塩 醤油		
		とうがんのみそしる		豆腐 みそ	冬瓜 人参 えのき 葉ねぎ			
18金	○	キムタクごはん	米 麦 ごま油 砂糖	ベーコン	キムチ たくわん	醤油	546kcal 29.1g	
		とりのしおこうじやき		鶏肉	しょうが	塩麴		
		いんげんのごま和え	ごま 砂糖	みそ	いんげん キャベツ もやし 人参	醤油 酒		
		かきたまじる	片栗粉	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 椎茸 葉ねぎ	塩 醤油		
		れいとうみかん		みかん 				
22火	○	むぎごはん	米 麦				631kcal 19.5g	
		なつやさいカレー	油 はちみつ	鶏肉 ヨーグルト チーズ	にんにく しょうが セロリ 人参 かぼちゃ なす	カレールー ソース		
		コールスローサラダ	砂糖 油		トマト缶 インゲン 玉ねぎ	醤油 塩 こしょう		
		ソーダアイス	砂糖 水飴		キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり	酢 塩 こしょう		
				りんご果汁 ライム果汁				

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、  
早寝・早起きを心がけ、  
朝ごはんを毎日欠かさず  
食べましょう。



朝ごはんを食べると、  
脳の働きが活発に  
なり、宿題や勉強  
に集中しやすくな  
ります。



栄養のバランスも意識し  
てみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いた  
と感じる前に、こまめに飲みま  
しょう。



冷房の効いた室内では、のどの  
渇きを感じにくいため、特に意識  
して飲みましょう。



水分補給には水や麦茶など、甘  
くないもの、カフェインを含まな  
いものにしましょう。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



### 3 おやつのとりに方に気をつける

おやつを食べるときは時間を  
決めて、お皿に取り分けましょう。



冷たいものをとり過ぎない  
ようにしましょう。



おやつは食事の一つと考え、不足  
しがちな栄養素を補う  
のもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。  
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、  
カルシウムの吸収率が上がります。

