



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
<b>新一万円札発行カウントダウンプロジェクト～渋沢栄一翁にちなんだ献立～</b>						
1月	スパゲッティラタトウイユ	○	ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ	スパゲッティ, 油	セロリー, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, トマト, マッシュルーム	29.7 g
	フレンチサラダ	○	たまご, 豆乳	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, レモン汁	28.9 g
	おさつケーキ	○	たまご, 豆乳	薄力粉, さつまいも, 砂糖, 油, オートミール		2.7 g
2火	ご飯	○		米, 麦		760 kcal
	さばの照り焼き	○	さば	砂糖, でんぷん	しょうが	36.4 g
	切り干し大根の含め煮 どさんこ汁	○	油揚げ, 大豆 豚肉, 白みそ	油, 糸こんにゃく, 砂糖 油, じゃがいも, パター	切干大根, にんじん, さやいんげん しょうが, にんにく, にんじん, もやし, コーン缶, ねぎ, 小松菜	24.8 g 2.4 g
3水	ガパオライス	○	鶏肉, 大豆ミート	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, パジル	742 kcal
	豚肉と野菜の炒め物	○	豚肉	油, でんぷん	にんにく, にんじん, もやし, 空心菜	33.1 g
	フォースープ	○	鶏肉	油	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, もやし, しょうが, チンゲン菜	20.4 g
4木	きな粉バタートースト	○	きな粉	食パン, バター, グラニュー糖		701 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉	油, バター, 薄力粉, じゃがいも, 中ざら糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶, パセリ	27.5 g
	コーンサラダ	○		油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 小松菜, コーン缶, 玉ねぎ	32.7 g 3.0 g
5金	七夕ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, たまご, あなご, のり	米, 麦, 砂糖, 油	にんじん, ごぼう, れんこん, かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう	722 kcal
	そうめん汁	○	鶏肉	生麩, そうめん	にんじん, 大根, オクラ, 小松菜	32.3 g
	冷凍みかん	○			冷凍みかん	20.0 g 3.0 g
8月	わかめごはん	○	わかめ	米, 麦, ごま		720 kcal
	豚肉とじゃがいものみそ煮	○	豚肉, 赤みそ, うずら卵	油, 板こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	28.1 g
	枝豆	○			枝豆	19.1 g 2.4 g
9火	奄美の鶏飯(けいはん)	○	のり, 鶏肉, たまご	米, 麦, 砂糖, 油	しょうが, にんじん, エリンギ, 小松菜, たくあん, ねぎ	736 kcal
	がね	○	たまご	さつまいも, 薄力粉, 米粉, 砂糖, 油	にんじん, いら	27.3 g
	つぶつぶオレンジゼリー	○	寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん缶	17.3 g 2.7 g
10水	エビピラフ	○	鶏肉, むきえび	米, 麦, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶, パセリ	711 kcal
	ピザポテト	○	ベーコン, チーズ	油, じゃがいも	玉ねぎ	28.5 g
	ジュリエンスープ	○	ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン缶	22.4 g 2.6 g
11木	ご飯	○		米, 麦		716 kcal
	ほっけの塩焼き	○	ホッケ	ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	34.2 g
	ごま和え すいとん	○	鶏肉, 油揚げ	薄力粉	大根, ねぎ, にんじん, 小松菜	20.0 g 2.2 g
12金	しょうゆラーメン	○	豚肉	中華めん, 油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, チンゲン菜, コーン缶, ねぎ	784 kcal
	たこ焼きポテト	○	白いんげん豆, たこ, かつお節, 青のり	じゃがいも, でんぷん, 油, マヨネーズ	万能ねぎ, 紅しょうが	31.5 g
	ブラム	○			ずもも	25.0 g 3.2 g
16火	ひじきチャーハン	○	豚肉, ひじき, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, ピーマン	771 kcal
	春巻き	○	豚肉	油, 春巻きの皮, 春雨, 砂糖, でんぷん, 薄力粉	にんにく, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, いら	30.3 g
	中華スープ	○	鶏肉, 豆腐, わかめ		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, チンゲン菜	29.5 g 2.7 g
17水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		719 kcal
	ししゃもの香草パン粉焼き	○	ししゃも	パン粉, 油	にんにく	29.8 g
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	バター, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, パセリ	25.3 g
ミネストローネ	○	豚肉	油, シェルマカロニ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト缶	2.8 g	
18木	コーヒー牛乳	○	コーヒー牛乳			887 kcal
	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, 薄力粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 赤ピーマン, ズッキーニ, かぼちゃ, なす	26.6 g
	豆のサラダ	○	大豆, 白いんげん豆, ベーコン	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	29.0 g
フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト	はちみつ		もも缶, みかん缶, パイナップル缶	2.3 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	751 kcal
31.1 g	30.4 g
23.1 g	24.2 g
2.5 g	2.7 g

# 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

