



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)		
										脂質(g)		
							食塩相当量(g)					
1	水	○	ごはん	ビビンバのぐ ビビンバのやさい ハートのトックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい ながねぎ きりぼしだいこん	にんにく しいたけ	こめ きびざとう トック	サラダあぶら ごま ごまあぶら	688 27.8 16.9 2.3
2	木	○	ごはん	ヒレカツ みさとオリジナルカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく セロリ キャベツ	こめ こむぎこ こんにゃく	なたねあぶら サラダあぶら バター	690 24.3 23.7 2.1
3	金	○	ごはん	タンドリーチキン いもフライ 低1こ 高2こ やさいころころじる オレンジ	とりにく ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが レモン だいこん ごぼう ながねぎ オレンジ	しょうが	こめ じゃがいも さといも こんにゃく	なたねあぶら ごまあぶら	632 26.8 14.9 1.5
6	月	○	ごはん	シルバーのしおこうじやき ちばのめくみじる キャベツチャンプルー	シルバー ぶたにく みそ にぼし ベーコン とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん ながねぎ コーン	ごぼう キャベツ	こめ しおこうじ さといも こんにゃく	サラダあぶら	651 26.6 15.9 1.9
7	火	○	ちらしずし	ほしのコロケ いまがしゅんのとうもろこし そうめんじる てまきのり	あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな	しいたけ れんこん かんぴょう とうもろこし		こめ きびざとう ふ そうめん こむぎこ	なたねあぶら	656 19.8 13.8 2.3
8	水	○	ごはん	ほきのマリネソース のりのつくだに さわにわん かじゅうグミ	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう えのきたけ ながねぎ	レモン	こめ でんぶん さとう きびざとう はるさめ グミ	なたねあぶら サラダあぶら ごま	662 24.6 12.5 2.2
9	木	○	てっぼうチーズ パン	トマトクリームフジッリ フルーツパンチ かたぬきチーズ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ みかん もも てっぼうづけ	にんにく	パン きじ マカロニ ゼリー	なまクリーム オリーブオイル	575 22.6 25.3 2.0
10	金	○	たれごはん きざみのり	てりやきチキン なりたのバリバリれんこんチップス とうふとわかめのみそじる	とりにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ のり	にんじん	しょうが れんこん だいこん ながねぎ		こめ ざらめとう しおこうじ きびざとう でんぶん	サラダあぶら なたねあぶら	688 26.5 16.1 2.4
13	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ ブロッコリーとコーンのサラダ みさとのマラサダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが たまねぎ コーン はくさいキムチ	にんにく りんご	こめ パン きびざとう さとう グラニューと う	ごま サラダあぶら なたねあぶら	701 23.9 17.8 1.9
14	火	○	サフランライス	キーマカレー ころころさつまいもサラダ フロースンヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	にんにく きゅうり	こめ こむぎこ きびざとう さつまいも	バター サラダあぶら	755 55.7 22.1 2.2

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
○学校配送は14日のヨーグルトです。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：650kcal		670
たんぱく質：24.0g(範囲21.1～32.5g)		27.8
脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)		17.9
食塩相当量：2.0g以下		2.1

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。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものは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

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時 7月24日（金）10:00～13:00
会場 もりんぴあこづ 3F キッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食する
対象 市内在住3～6年児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます。
（火気等使用するため）
定員 9組18名（応募者多数の場合は抽選）
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒（飲み物）
申し込み方法 7月5日（日）までに申し込みフォームにて
※結果は7月10日（金）までにご連絡させていただきます。

お申し込みはこちら↓↓↓

<https://logoform.jp/f/KfRTL>

