

7月分学校給食献立表

日曜日	献立名	おもなさいりょう			栄養価 1人1食あたり たんぱく質(g)	家庭で とってほしい 食品
		あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをとのえる)		
3月	ごはん あじのなんばんづけ とうふのみそじる きゅうにゆう	あじ とうふ あぶらあげ わかめ おぎなせ きゅうにゆう	ごめ かたくりこさとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	617 24.5	いも類 果物
4火	ごはん チンゲンサイのスープ きゅうにゆう いちごジャム	ぶたにく とうふ ピーマン うすらたまご きゅうにゆう	べん ピーマン ごまあぶら いちごジャム ごめ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ きくらげ ねぎ	591 23.8	海藻類 種実類
5水	ごはん やきぎょうざ しおこんぶあえ じゃがぶたキムチ きゅうにゆう	きょうざ しおこんぶ ぶたにく なまあげ きゅうにゆう	ごめ じゃがいも しらたき さとう あぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にら はくさい キムチ	608 22.1	きのこ類 魚介類
6木	ごはん ゆでとうもろこし きゅうにゆう	きゅうにゆう ピーマン きゅうにゆう	クロロツサン スダチア あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす とうもろこし	615 20.2	豆・豆製品 青菜類
七夕献立						
7金	ごはん しろみさかなてんぷら きゅうりのすのもの うおしーめんじる きゅうにゆう たなばたゼリー	しろみさかなてんぷら わかめ しらたき とうふ うおしーめん きゅうにゆう	ごめ あぶら さとう たなばたゼリー ごめ	きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ もろこ ほろりんそう もやし なす にんじん たまねぎ さいいんげん	598 22.7 607	肉類 いも類 果物
10月	ごはん いわしのうめに ほろりんそうのおひたし なすのそぼろに きゅうにゆう	いわしのうめに かつおぶし ぶたにく なまあげ きゅうにゆう	ごめ さとう かたくりこさとう かたくりこあぶら	ほろりんそう もやし なす にんじん たまねぎ さいいんげん	28.1	きのこ類
11火	ごはん ミートオムレツ チキンオムレツ きゅうにゆう	ミートオムレツ チキンオムレツ とりにく きゅうにゆう	あぶら あぶら	たまねぎ なす あかピーマン トマト スライス さいいんげん にんにく	606 26.2	種実類 豆・豆製品
沖縄県の料理						
12水	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくスープ きゅうにゆう れいとうパイン	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ピーマン もずく なまあげ きゅうにゆう	ごめ あぶら さとう ごまあぶら あぶら れいとうパイン	にがり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	600 23.8	魚介類 青菜類
13木	ごはん カレーライス よくばりスープ きゅうにゆう ももゼリー	カレーライス よくばりスープ きゅうにゆう ももゼリー	あぶら あぶら かたくりこ あぶら さとう ごめ	にんじん たまねぎ えだまめ たまねぎ はくさい にんじん しめじ	600 25.9	海藻類 果物
14金	ごはん えびのチリソース ワンタンヌード きゅうにゆう	えび ワンタン とりにく きゅうにゆう	ごめ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しめじ にんじん たまねぎ キャベツ にら きくらげ ごまつな	586 22.5	卵 いも類
18火	ごはん ひきにくとじやかいものいためもの さけだんごスープ きゅうにゆう てつぶんヨーグルト	ぶたにく とじやかいもの いためもの さけだんご ピーマン きゅうにゆう ヨーグルト	べん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	591 25.9	果物 緑黄色野菜
19水	ごはん なつやさいカレー ジュース すいか きゅうにゆう	なつやさい カレー ジュース すいか きゅうにゆう	ごめ かぼちや にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく すりんご すいか	たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぼちや にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく すりんご すいか	618 18.6	魚介類 種実類
20木	ごはん ミートボールのチヂミ フルーツあんぱん きゅうにゆう	ミートボール フルーツあんぱん きゅうにゆう	べん わかめ じゃがいも あぶら さとう あんぱん とうふ	たまねぎ にんじん ほうろく そうしめじ あかかん パインかん ももかん バナナ	621 21.9	豆・豆製品 海藻類

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

もうすぐ待ちに持った夏休みですね！休みが続くと、タラタラ寝るかしをしてしまったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとりましょう！

**夏の食生活**  
夏休みの食生活  
気をつけたいポイント

**やさい(野菜)を**  
さいさい(野菜)を  
じつかり  
食べよう

**な**  
な  
んでても  
食べて  
丈夫な体  
をつくらう

**す**  
す  
いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

**つめ(冷)たいもの**  
つめ(冷)たいもの  
とり過ぎに  
気をつけよう

**み**  
み  
んなで食事を  
する  
機会をつくらう