



夏休みは、学校があるときとくらべて、夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたり、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。夏休みの間も、早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。元気に楽しく夏休みを過ごしてくださいね。

夏休みを元気に過ごすために・・・

①早寝・早起きをして朝ごはんを食べる。

②適度に体を動かす。

③こまめに水分をとる。

④冷たいもの、おやつはとりすぎない。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>3 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ おほしさま すましじる とうふ 20 ♥ ちらしかまぼこ 10 ♥ ピーマン 5 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ おくら 5 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.35 みりん 0.5</p> <p>あじの あますあんかけ あじ 15 ◆ でんぶん 3 ◆ こめあぶら ◆ たまねぎ 5 ◆ ピーマン 2 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 す 1.8 さとう 1.8 ◆ でんぶん 0.25 ◆</p> <p>ツナのあえもの ツナ 10 ♥ きゅうり 20 ◆ もやし 10 ◆ にんじん 3 ◆ こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 こんぶこ 0.02</p> | <p>4 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>こくとうパン ◆ ハンバーグ ハンバーグ 1こ ♥ トマトケチャップ 3.5 トマトピューレ 1.5 ◆ しお 0.04 さとう 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.1 あかワイン 0.8 でんぶん 0.2 ◆</p> <p>なつやすみの スープに とりこ 20 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 30 ◆ ズッキーニ 10 ◆ なす 5 ◆ とうがん 5 ◆ にんじん 5 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 0.4 さとう 0.3 ◆ しろワイン 0.8 しお 0.3 こしょう 0.02 こめあぶら ◆</p> <p>キャベツのマリネ キャベツ 25 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ す 1 しお 0.25 さとう 0.7 ◆ うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 しろワイン 0.4 オリーブあぶら 0.8 ◆</p> | <p>5 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こまつなの みそしる あぶらあげ 5 ♥ じゃがいも 30 ◆ こまつな 20 ◆ たまねぎ 10 ◆ なす 5 ◆ ふなしめじ 5 ◆ あかみそ 10 ♥ しろみそ 3 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4</p> <p>さわらの こうみダレかけ さわら 15 ◆ あおねぎ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.2 ◆ しろこま 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 4 みりん 4 さけ 1.5 ごまあぶら 0.8 ◆ さとう 0.8 ◆ でんぶん 0.2 ◆</p> <p>きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 す 2.3 さとう 1.3 ◆ こんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.003</p> | <p>6 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>トックスープ やきふた 15 ♥ トック 20 ◆ にんじん 10 ◆ たけのこ 10 ◆ にら 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.8 みりん 0.5</p> <p>ピピンパ こめ 80 ◆ ぎゅうにく 30 ◆ もやし 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんにく 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 2 ◆ みりん 0.6 いちみつとうがらし 0.01 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>フルーツミックス りんご(缶) 20 ◆ みかん(缶) 20 ◆</p> | <p>7</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>なつやすみ</p> | |
| 10 やまのひ | 11 かききゅうぎょう | 12 かききゅうぎょう | 13 かききゅうぎょう | 14 かききゅうぎょう | |
| 17 かききゅうぎょう | 18 かききゅうぎょう | 19 かききゅうぎょう | 20 かききゅうぎょう | 21 かききゅうぎょう | |
| 24 かききゅうぎょう | 25 かききゅうぎょう | 26 かききゅうぎょう | 27 しぎょうしき | 28 ぎゅうにゅう ♥ こめこくとうパン ◆ チキンナゲット 2こ ♥ | |
| <p>31 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>とうふのみそしる 30 ♥ ほしわかめ 0.5 ♥ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ ごぼう 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ あかみそ 10 ♥ しろみそ 3 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4</p> <p>ぶたにくとんぶり こめ 80 ◆ ぶたにく 45 ◆ たまねぎ 20 ◆ ふなしめじ 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 5 さとう 2.5 ◆ みりん 4 さけ 1.5 でんぶん 0.3 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>かぼちゃの でんぶら カットかぼちゃ 15 ◆ こめこ 7 ◆ しお 0.25 ◆ こめあぶら ◆</p> | <p>◆きいろ…エネルギーになる こくろい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ (しじつ・たんすいかぶつ)</p> | | | <p>◆あか…からだをつくる にゅう・たまご・さかな・ にく・だいず・かいそう (たんぱくつ・ミネラル)</p> | <p>◆みどり…からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこ (ビタミン・ミネラル)</p> |

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター、パン工場、食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション)があります。



魚を食べるときは骨に気をつけて食べましょう。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | ビタミン | | | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | |
|----------|-------|------------------|------------------|------|--------|------|------|-------|-------|--------|----|-----|
| | kcal | (%エネルギー) | (%エネルギー) | g | A,μgRE | B,mg | B,mg | Cmg | mg | mg | mg | |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー全体の13~20% | 摂取エネルギー全体の20~30% | 5以上 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 |
| 8月平均栄養量 | 622 | 16.1% | 27.5% | 3.1 | 302 | 0.33 | 0.48 | 21 | 2.5 | 316 | 80 | 2.5 |

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつこうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。