



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>食物アレルギーをお持ちの方々へ</p> <p>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。</p> <p>魚を食べるときは骨に気をつけて食べましょう。</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(たんばくしつ・ミネラル)</p> <p>◆みどり…からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ(ビタミン・ミネラル)</p>	<p>28 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>こめこくとうパン ◆ チキンナゲット 2こ ♥</p> <p>ミネストローネ ぶたにく 20 ♥ しろいんげんまめ 10 ◆ こめこマカロニ 4 ◆ たまねぎ 20 ◆ キャベツ 10 ◆ トマト 8 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ トマトピューレ 4 ◆ トマトケチャップ 2 ◆ ブイヨン 12 しお 0.5 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 さとう 0.2 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 35 ◆ きゅうり 10 ◆ にんじん 5 ◆ しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ぼん</p>

	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 ₁ mg	B ₂ mg	g	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。