小学校

予定献立表

			٠.	.54-7月	10一次 7	化	は表記を変えています。	电土町子仪桁良セフター
	Т			- / +"-		からだのなかでのはたらき		
日		翟		こんだて		あか	みどり	き
	-	- [主食	おかず	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる
1	ý	人			いたっぷりこんだて* なすとトマトのグラタン チキンサラダ ミネストローネ	牛乳 グラタン とりささみ ベーコン だいず	きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ パセリ なす トマト トマトピューレ	コッペパン くろざとう /ンエッグマヨネーズ オリーブあぶ ら じゃがいも こめこマカロニ ナンミ
2	7	k ‡	牛乳	ごはん	さばのごまだれやき ピーマンのじゃこいため きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 さば しらすぼし とうふ わかめ みそ	ピーマン もやし にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら
3	7	★	牛乳	ごはん	にくだんごのあまずがらめ なすのみそいため ちゅうかスープ	牛乳 にくだんご ぶたひきにく みそ ぶたにく	なす にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん
4	7			*げんえんこんだ ごはん	て* ぶたにくのスパイスソテー ポテトのチリソースふうみ レタススープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ ピーマン あかピーマン にんにく ねぎ にんじん レタス たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう
7	F	3		*たなばたこんだ *カルシウムたっ ごはん	ぷりこんだて* ほしがたてりやきハンバーグ きゅうりとわかめのすのもの うおそうめんじる たなばたゼリー	牛乳 ハンバーグ いとかまぼこ わかめ うおそうめん とうふ	きゅうり にんじん しめじ たまねぎ オクラ	こめ さとう でんぷん ごま たなばたゼリー
8	y		牛乳	ソフトめん (わふうごもくソフトめん)	わふうごもくじる きすのてんぷら しめじとこまつなのあえもの	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ きすのてんぷら	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし しめじ	ソフトめん あぶら さとう ごま ごまあぶら
9	7	k ½	牛乳	ごはん (キムチごはん)	キムチごはんのぐ さやいんげんのナムル ぐいりワンタンスープ りんごヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんにく もやし にんじん にら ねぎ はくさいキムチ さやいんげん たまねぎ はくさい りんご	こめ ワンタン あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング
10) 7	★		*てつぶんたっぷ ごはん	りこんだて* いわしのかばやき あかこんいりきんぴらごぼう とうがんのすましじる	牛乳 いわし ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう あかこんにゃく さやいんげん とうがん えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら
11	1 🕏	全 ·	牛乳	ごはん	とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 とりにく わかめ	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	こめ でんぷん あぶら わふうドレッシング じゃがいも
14	1 F	目 ⁴	牛乳	ごはん	はるまき もやしのちゅうかあえ マーボーなす	牛乳 はるまき ぶたひきにく だいずミンチ とうふ みそ	もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ なす ピーマン しょうが にんにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん
15	5 9			*おたんじょうこ しょくパン★	んだて* プロヴァンスふうチキン → → → → → → → → → → → → → → → → → → →	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ トマト パジル にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パインアップル もも	しょくパン オリーブあぶら さとう ドレッシング カクテルゼリー メープルジャム
16	ó 7	k أ	牛乳	ごはん	あげこめこぎょうざ ごぼうサラダ はるさめスープ かつおふりかけ	牛乳 こめこぎょうざ とりささみ やきぶた かつおふりかけ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ あぶら <i>ハ</i> エッグ マヨネーズ ごま はるさめ
1'	7 7	★	牛 乳	*ふるさときゅう ごはん (りゅうおうさん なつやさいカレーライス)		牛乳 とりにく ほうれんそうオムレツ いとかまぼこ かいそうミックス	にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ほうれん草 ピーマン えだまめ きゅうり キャベツ	こめ カレールウ ドレッシング

- *材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- *行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
 *★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
 *スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

- *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

しょく せい かつ 📛 い 置休み中の食生活

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を げんき th しょくせいかっとく き 元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



◆夜ふかししたりせず、 はやね。はやぉ こころ 早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさ ^た ず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、**VVP**のう はたら かっぱつ 脳の働きが活発に **Vo** なり、宿題や勉強 に集中しやすく なります。







が、 まれ と感じる前に、こまめに飲みま



はいていど かり れいぼう き しつない すいがん ほきゅう みず むぎちゃ あま ◆ コップ 1 杯程度を、のどが渇いた ◆ 冷房の効いた室内では、のどの ◆ 水分補給には水や麦茶など、甘 くないもの、カフェインを含まな いものにしましょう。





給食センターでは、インスタグラムで毎日の給食献立などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。





冷「そうめん≫に込める願し



おやつのとり方に気をつける ……

◆おやつを食べるときは時間を 決めて、お皿に取り分けましょう。





4」「カルシウム」を意識してとる

食事やおやつに意識して取り入れましょう。 مانيالا カルシウムの多い食品 切干し大根 -ズ 手しえび

