

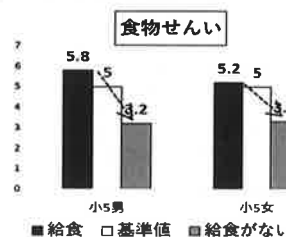
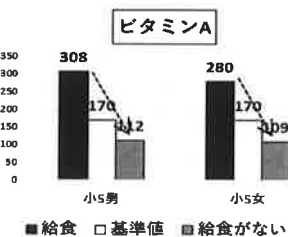
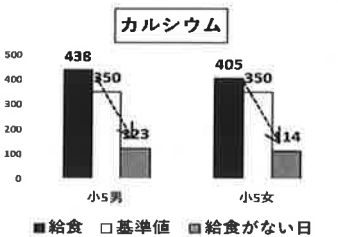
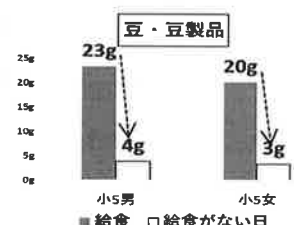
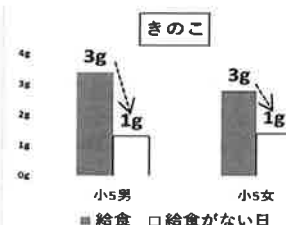
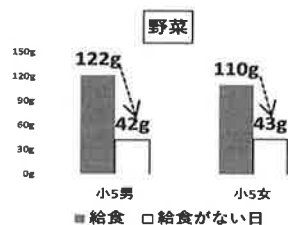
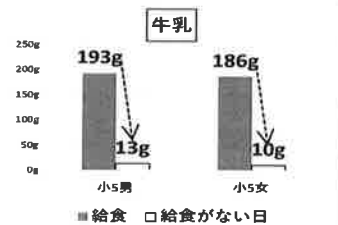
7月 暑さに負けない体をつくろう

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	144kcal たんぱく質 塩分	
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる		からだの調子をとのえる
3	月	ごはん	牛乳	回鍋肉のつべい汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん さとう あぶら かたくりこ さとも ゼリー	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく だいこん ほししいたけ ごぼう はくさい	618 21.5 17.3 2.2
4	火	はちみつパン	牛乳	いわしのカリカリフライ ツナと大豆のサラダ フォーガー	ぎゅうにゅう とりにく いわし ツナ だいず	パン こめこ あぶら クイツティオ さとう ドレッシング ごま	にんじん こまつな きゅうり ねぎ コーン	603 27.0 29.5 2.7
5	水	ごはん	牛乳	アジのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ねぎ たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	639 26.8 21.2 2.1
6	木	黒パン	牛乳	焼きそば こんにゃくサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	パン やきそばめん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく もやし オレンジ	619 21.8 18.5 2.6
7	金	☆七夕献立☆ ごはん	牛乳	星型コロケック ひじき煮 そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ とりにく	ごはん コロケック あぶら そうめん さとう ゼリー	しらたき にんじん ねぎ	671 17.5 20.0 2.4
10	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ほうれん草サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト	むぎごはん あぶら カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス トマト りんご きゅうり コーン レモン	627 22.5 18.5 1.8
11	火	地産地消献立 ごはん	牛乳	手巻きごはん(★きゅうり・ツナ・梅) 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ	ごはん ドレッシング さとも あぶら さとう	コーン パセリ うめ ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく ほししいたけ	615 27.5 16.9 2.8
12	水	ごはん	牛乳	青椒肉絲 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	ごはん あぶら さとう かたくりこ はくさめ ごまあぶら	しょうが たけのこ ビーマン にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい ほうれん草	586 21.7 18.4 2.0
13	木	バターロール	牛乳	夏野菜スパゲッティ ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ	パン ドレッシング スパゲッティ バター オリーブオイル	にんにく スズキニ たまねぎ ナス パプリカ いんげん トマト だいこん きゅうり レモン	644 25.4 26.4 3.0
14	金	ごはん	牛乳	ポテとお米のササミカツ 五目きんぴら 味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん つきこん とうがらし たまねぎ ねぎ	611 22.8 16.9 2.0
18	火	ココア米粉パン	牛乳	和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	こめこパン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく ブロッコリー きゅうり コーン レモン	629 29.2 26.1 2.8
19	水	ごはん	牛乳	タコライス・ポイルキャベツ もずくスープ 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ もずく とうふ	ごはん あぶら ゼリー ルウ	たまねぎ にんじん トマト パプリカ キャベツ ねぎ	637 23.0 19.9 2.0
20	木	冷やし中華	牛乳	揚げ団子の甘酢あん 米粉ドッグ	ぎゅうにゅう ハム にくだんご たまご	ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ こめドッグ	きゅうり キャベツ もやし	627 21.6 23.3 3.2
21	金	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソース ピリッと漬け 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん かたくりこ さとう あぶら	レモン とうがん ほししいたけ にんじん モロヘイヤ しょうが ねぎ キャベツ とうがらしきゅうり	603 22.4 20.8 2.2

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満



これらのグラフは、「日本スポーツ振興センター」の調査による結果です。
夏休みなどの長期休業中、土日など給食がない日と、給食がある日の食品摂取量と栄養量の

グラフにあるように、給食がない日は、牛乳、野菜、きのこ、豆・豆製品の摂取量が少なくなる傾向が見られ、その結果、カルシウム・ビタミンA・食物せんいの摂取量が少なくなることが分かります。

長期休業の中でも、夏休みは蒸し暑さから、麺類（そうめん、ひやむぎ、冷やし中華など）などの、さっぱりした料理を食べる機会が増えます。麺類は、炭水化物が中心となるため、どうしてもビタミンや食物せんい、ミネラルが不足しがちです。

ビタミンや食物せんいが多く含まれる野菜・果物・きのこ類や、カルシウムが多く含まれる牛乳・乳製品、大豆・大豆製品などの食品を、夏休みの間は意識して食べてもらえるとありがたいです。