



＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食料等の都合で献立を変更することがあります。

月目標：衛生的な食事をしよう。暑さに負けない食事をしよう。

				食品名						栄養価		
日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
13 月	ごはん 		かぼちゃのみそ汁 豆腐ハンバーグ きのことソース 野菜の青じそあえ 	豆腐を使ってハン バーグを作ります。仕 上げには、町内産の しめじを使った和風 ソースをかけますよ。	みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ あおじそこ	たまねぎ だいこん しめじ はくさい えのきごおり キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	577 24.5 18.5 2.5	700 28.6 20.7 2.8
14 火	ごはん 		シホウタン ししゃもの南蛮漬(2尾) 中華サラダ 	シホウタンはたくさ んの具材を使った中 華風スープです。し しゃもはしっかりとよく 噛んで食べてくださ いね。丈夫な歯や骨 をつくりましょう。	ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ちんげんさい ながねぎ だいこん きゅうり	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ちんげんさい ながねぎ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	529 23.5 16.4 2.3	650 27.5 18.5 2.6
15 水	コッペパン 		オニオンスーフ 夏野菜のラタトゥイユ モロッコいんげんのサラダ 	夏野菜をふんだんに 使って夏を味わう献 立にします。モロッコ いんげんは食べやす い食感になるようゆ で加減を調整しま す。	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ばせり トマト にんにく	たまねぎ えのき ズッキーニ きゅうり まるなす キャバツ モロッコいんげん	コッペパン じゃがいも ペンネマカロニ	こめあぶら オリーブあぶら	571 22.2 22.8 3.2	696 26.2 26.2 3.9
16 木	ごはん (雪白飯) 		根曲がり竹の豚汁 にじまのころも揚げ 磯香あえ 山ノ内のミニトマト(2個) 	地域食材の日 お待たせしました！ 毎年恒例、「山ノ内 の根曲がり竹」を使 った、具だくさんの 豚汁をお届けしま す。	ぶたにく とうふ みそ にじま	ぎゅうにゅう のり	にんじん ミニトマト	たまねぎ だいこん ねまがりだけ ながねぎ しょうが キャバツ もやし	こめ でんぶん さとう	ひまわりあぶら	615 28.2 18.7 2.3	750 32.8 21.1 2.7
17 金	食パン 		ジュリエンスーフ チキンのハーブ焼き 大豆とツナのサラダ レモンハニー 	鶏肉をハーブや香辛 料で味付けをして、 オーブンで焼き上げ ます。香ばしいおか ずで食欲もわきま すよ。	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ はくさい にんにく きゅうり キャバツ えだまめ	しょくパン さとう レモンハニー	こめあぶら	574 31.7 17.1 2.9	663 36.5 18.9 3.4
21 火	ごはん 		わかめスーフ ビビンバの具(肉) ビビンバの具(ナムル) 	暑い季節にぴった りの韓国料理のビ ビンバです。ごはん に具をのせて、混 ぜながらもりもり 食べましょう。	いとこまぼこ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのき はくさい にんにく たけのこ ぜんまい もやし だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら ごまあぶら	539 22.3 17.2 2.6	661 25.9 19.4 3.3
22 水	ピタパン 		ABCスーフ チリミートソース 夏野菜サラダ 	ピタパンは地中海 の周辺で食べられ ている薄く伸ばし たパンです。袋の ように中を広げて 、ミートソースや サラダをはさんで 楽しんでください。	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ はくさい にんにく しめじ りんご キャバツ きゅうり コーン	ピタパン マカロニ こめこ	こめあぶら オリーブあぶら	616 22.2 18.7 3.2	767 26.9 21.8 3.9
23 木	ごはん 		夏野菜カレー いかのマリネ フルーツポンチ 	なすやズッキーニ などの数種類の夏 野菜をたっぷり 使った、この季節 だけのカレーを味 わいましょう！	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン みかんかん パインかん	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう ゼリー	こめあぶら バター ひまわりあぶら ナタデココ	710 27.1 21.8 2.0	864 32.0 24.5 2.6

～暑さに負けない体をつくる朝ごはん～

朝ごはんを食べるとよいことがいくつもあります。朝ごはんを食べると脳がよく働き、体温が上がって活動しやすくなります。おなかのなかも活発になり、体調が整います。基本的な生活習慣を整えると夏ばてなどの予防につながります。



朝ごはんの効果



梅雨明けると、夏本番! 気温が高い日が続きます。熱中症予防のためにも、自分で体調管理をしていくことも大切です。そのためには、水分補給が大切です。しかしながら、水分補給のために選ぶ飲み物には注意が必要です。

たとえば、甘い炭酸飲料500mLには砂糖がおおよそ50g使われています。一日にとってよい砂糖の量(20g)より多いのです。砂糖のとりすぎは、疲れや夏ばての

十 α の朝食レシピ

～かつお節とごまのおにぎり～



▼ 材料(1人分)

茶碗1杯のごはん
小学校 低学年 160g
小学校 中学年 175g
小学校 高学年 190g
中学生 200g

▼ 作り方

- ① ポールに茶碗一杯のご飯と具材を入れよく混ぜる。
- ② ラップで包んで食べやすい形に握る。

かつおぶし 小ざしJ
すりごま 小ざしJ
しらす干し 小ざしJ

※低学年のお子さんでも作り方を覚えれば自分でもつくることができますよ。

※あつあつのご飯は火傷してしまうので、一度はお家の人もいっしょに作ってみてください。

アレンジ具材
スライスチーズ
やきのり 大葉 など



～忙しい朝でもしっかりと栄養を摂りましょう～

自分でおにぎりを握ってみるのもいいですね。成長期に大切な、ビタミンE、ビタミンD、カルシウム、鉄分を補うことができる。朝食レシピです。アレンジ具材を考えるのも楽しいですよ！

^{げんいん}原因になるともいわれています。また、カフェインのとりすぎには^{ちゅうい}注意しましょうね。

何をされるの？と不思議です。