

日	曜	献立名	使用材料			I補給 - kcal	たんぱく質 g
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	木	牛乳	千草うどん	とり肉 油揚げ ちくわ わかめ	うどん さとう	630	30.9
			いかの唐揚げ	いか	かたくり粉 油		
			わかめサラダ	わかめ	油 ごま油 さとう		
			フルーツミックス		さとう		
2	金	牛乳	ごはん		米	652	24.7
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも 油 かたくり粉 さとう		
			キャベツのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ			
			グレープフルーツ				
5	月	牛乳	シーフードピラフ	いか えび とり肉 ベーコン	米 油 さとう	640	25.3
			オニオンスープ	ベーコン	油		
			ポテトサラダ		じゃがいも 油 さとう		
			ゆでとうもろこし				
6	火	牛乳	照り焼きチキンバーガー	とり肉	丸パン さとう かたくり粉	672	28.7
			クラムチャウダー	あさり とり肉 ベーコン レンズ豆 牛乳 生クリーム	じゃがいも 油 小麦粉 バター		
			コーンサラダ		さとう 油		
7	水	牛乳	ごはん		米	628	26.4
			四川豆腐	生揚げ 豚肉	さとう 油 ごま油 かたくり粉		
			チンゲンサイのスープ	とり肉 豆腐			
8	木	牛乳	梅じゃこチャーハン	ちりめんじゃこ たまご	米 油 ごま油 ごま さとう	659	25.4
			揚げギョウザ	豚肉	ギョウザの皮 ごま油 油		
			春雨サラダ	ハム	緑豆春雨 さとう ごま		
			わかめスープ	わかめ とり肉 豆腐	ごま油		
9	金	牛乳	ごはん		米	681	27.0
			メルルーサの野菜あんかけ	メルルーサ	かたくり粉 油		
			けんちん汁	豚肉 豆腐	こんにゃく		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう		
12	月	牛乳	ごはん		米	646	26.5
			さわらの西京焼き	さわら 白みそ	さとう		
			青のりポテト	青のり	じゃがいも 油		
			吉野汁	とり肉 豆腐	かたくり粉		
13	火	牛乳	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 油	619	22.5
			ポトフ	とり肉 ウィナー	じゃがいも さとう		
			フレンチサラダ		さとう 油		
			オレンジゼリー	寒天	さとう		
14	水	牛乳	ごはん		米	655	22.4
			筑前煮	とり肉 生揚げ	じゃがいもこんにゃく さとう		
			春雨と野菜のサラダ		緑豆春雨 さとう ごま 油 ごま油		
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ			
15	木	牛乳	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ ベーコン とり肉	スパゲティ 油 さとう 小麦粉	675	23.5
			ごまドレッシングサラダ	白みそ	さとう 油 ごま油 かたくり粉		
			こまつなときのこのスープ	とり肉	さとう		
			スイートポテト	牛乳 生クリーム たまご	さつまいも さとう バター		
16	金	牛乳	さんまのかば焼き	さんま	米 かたくり粉 油 さとう ごま	694	23.0
			れんこんサラダ		油 さとう		
			わかめ汁	わかめ とり肉 豆腐			
			メロン				
19	月	牛乳	夏野菜カレー	豚肉 ひよこ豆	米 油 小麦粉 バター	691	19.7
			わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ	油 さとう		
			ブラム				

※都合により献立を変更する場合があります。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

夏休み中も大切！



牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



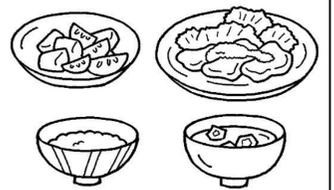
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。