



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものとなる食品		おもに体の調子をととのえるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	
3 (月)	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう あお 牛乳 青じそスパゲティー やさい 野菜サラダ レモンゼリー	ベーコン	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	パン ゼリー スパゲッティ さとう	油	603	782
								20.8	26.5
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なつ 夏のみそ汁 さんまかぼすレモン煮 クープイリチー	さんまかぼすレモンに とうふ みそ ぶたにく	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ なす しいたけ しょうが	こめ さとう	油	680	835
								26.0	31.3
5 (水)	わかめ むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ 牛乳 五目豆 ひじきサラダ	だいず ぶたにく さつまあげ	牛乳 わかめ こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも むぎ さとう	油	664	817
								24.0	28.8
6 (木)	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう パンプキンポターージュ 牛乳 いかのマリネ	いか とりにく	牛乳	かぼちゃ ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ グリンピース	パン でんぷん さとう	油 オリーブオイル	605	786
								28.3	35.1
7 (金)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう ななはたじり 牛乳 七夕汁 お昼さまコロック いんげんのごまあえ 七タゼリー	とうふ とりにく	牛乳	さやいんげん にんじん おくら	たまねぎ とうもろこし しいたけ	コロック こめ むぎ ゼリー さとう そうめん	油 ごま	642	834
								22.5	29.8
10 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう だいず 大豆とウィンナーのトマト煮 牛乳 チキンカツ コーンサラダ	チキンカツ だいず ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも さとう	油	698	885
								28.6	36.5
11 (火)	てま 手巻きごはん (酢飯・スタミナ納豆・ なつとう しお 塩もみきゅうり・焼きのり) や ぎゅうにゅう しらたまじる 牛乳 白玉汁	ぶたひきにく なつとう かまぼこ みそ	牛乳 やきのり わかめ	ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ しらたまもち さとう	ごま ごま油	629	773
								28.0	33.3
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 さばの塩焼き ごま酢あえ	さばしおやき あつあげ さつまあげ とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし グリンピース	こめ さとう でんぷん	油 ごま	698	836
								29.6	33.5
13 (木)	たまごパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソース アスパラガスのサラダ	とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり とうもろこし しめじ レモン	パン さとう ラビオリ こむぎこ でんぷん	油	629	820
								27.3	35.5
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうがん 冬瓜のスープ ホイコーロー 牛乳 ゆでとうもろこし	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン ねぎ	キャベツ とうがん たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	油	627	775
								22.9	27.7
18 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 牛乳 あげシュウマイ だいこん 大根のナムル	とうふ シュウマイ ぶたひきにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま油	698	890
								24.5	30.7
19 (水)	たこめし ぎゅうにゅう すまし汁 じり あつや たまご 厚焼き卵 牛乳 ゆかりあえ	あつやきたまご とうふ たこ あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ しそ	きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう		648	791
								28.5	33.4
20 (木)	なつやさい 夏野菜カレーライス (麦ごはん) むぎ ぎゅうにゅう 牛乳 コールスロー オレンジ	ぶたにく	牛乳 だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	オレンジ たまねぎ キャベツ なす とうもろこし にんにく りんご	こめ むぎ さとう	カレールーウ 油	678	837
								21.4	25.8

* 毎日、牛乳200cc1本がつきます。 * 都合により献立を変更する場合があります。

もうすぐ夏休み(夏の食生活)

★きそく正しい生活をしましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。早寝・早起きをして決まった時間に、朝・昼・晩きちんと食事をとりましょう。起きる時間・寝る時間が毎日違うと、体の中のリズムがくるって、体調をくずしてしまいます。

★バランスのよい食事をとりましょう

体がはたらくために欠かせない食事。とくに1日の始まりの朝食は必ず食べましょう。ごはん・パン・などの「エネルギーのもとになる食べもの」、肉・魚・卵などの「体をつくるもとになる食べもの」、野菜・くだものといった「体の調子をととのえるもとになる食べもの」をバランスよく食べましょう。

★水分をこまめにとりましょう

のどがかわく前に、少しずつこまめにとりましょう。通常の水分補給は水かお茶、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクにするなど上手に使い分けましょう。



★適度な運動をしましょう

適度な疲れは、食欲をおこし、熟睡にもつながります。

★おやつのとりにすぎに注意しましょう

甘いもののとりにすぎは、肥満やむし歯の原因になるだけでなく、体が疲れやすくなったりします。

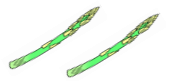
★冷たいもののとりにすぎに注意しましょう

★休息も大切です

* 川棚町産の食べもの



たまねぎ



アスパラガス

