

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)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		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)			
2 (月)	こがた 小型コッペパン⇒ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あお青じそスパゲティ フルーツ白玉	ベーコン	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ みかん パイン もも しめじ ぶどう マッシュルーム	パン スパゲティ しらたまもち		621	784
								20.8	29.7
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かきたま汁 さばのしおや 塩焼き クープイリチー	さば たまご とうふ ぶたにく さつまあげ はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ しょうが	こめ さとう でんぷん	油	654	786
								31.9	36.8
4 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 厚揚げの中華煮 シュウマイ だいこん 大根のナムル	あつあげ シュウマイ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ヤングコーン だいこん しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま油 油	695	889
								28.1	36.0
5 (木)	たまごパン ぎゅうにゅう 大豆とウインナーのトマト煮 豚肉と野菜のサラダ(ごまドレッシング)	だいず ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも さとう	油 ごまドレッシング	671	828
								29.6	36.5
6 (金)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう 七塔そうめん汁 皇形コロック きゅうりのピリッとづけ 七塔ゼリー	はんぺん とりにく	牛乳	にんじん おくら	きゅうり 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 そうめん	油 ごま油	642	836
								21.4	26.5
9 (月)	パン ぎゅうにゅう カレービーンズ アスパラガスのサラダ すいか	だいず ぶたにく	牛乳	アスパラガス にんじん	すいか たまねぎ きゅうり しめじ とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも さとう	カレールー 油	666	886
								25.8	32.9
10 (火)	てま 手巻きごはん(酢飯 スタミナ納豆 たまごや 卵焼き 焼きのり) ぎゅうにゅう 野菜椀	たまごやき ぶたひきにく なっとう みそ はんぺん	牛乳 やきのり	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう しめじ しょうが	こめ さとう	ごま ごま油	645	783
								29.3	35.3
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそ汁 あじの南蛮づけ	あじ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	こめ さとう こむぎこ	油	604	770
								26.8	32.3
12 (木)	しよく 食パン ぎゅうにゅう ラビオリスープ て や 照り焼きチキン ジャーマンポテト いちごジャム	てりやきチキン ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく	パン じゃがいも ラビオリ いちごジャム	マーガリン	690	837
								28.1	32.8
13 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 冬瓜のスープ マーボーなす りんご	とうふ ぶたひきにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	りんご なす とうがん たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	油 ごま油	604	765
								19.2	22.8
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ	あつあげ とりひきにく さつまあげ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり こんにやく とうもろこし グリーンピース	こめ さとう でんぷん	油	652	800
								23.2	27.6
18 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりごぼう汁 きびなごごまフライ にがうりのみそいため	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 きびなご	にんじん にがうり ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ こんにやく しいたけ にんにく	こめ むぎ さとう	油 ごま油	657	817
								28.4	34.9
19 (木)	たこめし ぎゅうにゅう 白玉汁 たまごやき ゆかりあえ	たまごやき たこ はんぺん あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ グリーンピース	こめ しらたまもち むぎ さとう		601	788
								27.0	31.9
20 (金)	なつやさい 夏野菜カレーライス(麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 コールスロー アップルコンポート	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	たまねぎ キャベツ りんご なす とうもろこし にんにく	こめ むぎ さとう	カレールー 油	675	828
								21.0	25.2

*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と、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物」、肉・魚・卵などの「体をつくるもとになる食べ物」、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物」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。

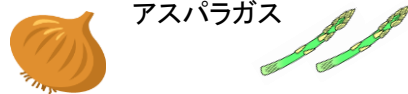
★おやつのとりにすぎに注意しましょう

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(予定)
たまねぎ アスパラガス



7月の欠食等の予定(H30.6.25現在)

- ★3日(火) 川棚中 給食試食会
- ★20日(金) 全小中学校 終業式 給食がありません。



9月の給食は、
3日(月) 始業式からです!