



日付	献立					食品群			栄養量			
日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	火	○	ごはん	ゴージャチャンブル (クラスかつおパック) たこメンチカツ 中・れいとうみかん		牛乳 豚肉 豆腐 卵そぼろ かつお削り タコメンチ	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 もやし にがうり 生姜 冷凍みかん	648	25.8	874	32.3
2	水	○	ホットちゅうかめん	しろみざかなフリッター すいか	キムチみそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 白身魚フリッター	ホット中華麺 ごま ごま油 きび砂糖 油	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし 人参 にら コーン 長葱 キムチ漬け すいか	666	27.1	760	31.1
3	木		わかめごはん	スッキーニときりほしだいこんのごまあえ (かおりごまドレッシング) とりにくのてりやき	どさんこ じる	牛乳 豆腐 味噌 照り焼きチキン	わかめご飯 油 ごま ドレッシング じゃが芋	にんにく もやし 人参 玉葱 コーン 長葱 切干大根 スッキーニ キャベツ	612	23.8	765	27.2
4	金	○	小・こどもパン スライス 中・セサミパン	ラタトゥイユいりチキンカツサンド [チキンカツ ラタトゥイユ]	パンキン スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ チキンカツ	こどもパン バター セサミパンス オリーブ油 油	南瓜 うらごし南瓜 玉葱 パセリ カットマト にんにく 青ピーマン 茄子 赤ピーマン スッキーニ	592	27.0	768	34.4
7	月	○	すめし	《☆たなばたこんだて》 ちらしすしのぐ ほしのハンバーグ	あまのがわ スープ	牛乳 鶏肉 魚めん 蒲鉾 油揚げ 卵そぼろ 星型ハンバーグ	酢飯 きび砂糖	人参 大根 長葱 椎茸 蓮根 枝豆 りんごピューレ 生姜 玉葱 にんにく	661	25.5	876	32.4
8	火		ごはん	くきわかめのきんぴら 小・さばのカレーあげ 中・いわしカレーチーズフライ	だいこんの みそじる	牛乳 豚肉 油揚げ きわかめ わかめ 味噌 豆腐 さばのカレー揚げ いわしカレーチーズフライ	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま	長葱 大根 玉葱 人参 蓮根	684	26.1	808	30.3
9	水		じごなうどん	ソーキそばようぶたのかくに 小・れいとうみかん 中・はらじゅくドッグ(メープル)	ソーキ そば	牛乳 豚肉 蒲鉾	地粉うどん きび砂糖 原宿ドック(メープル)	人参 玉葱 長葱 にら 生姜 冷凍みかん	624	27.6	819	36.9
10	木	○	むぎごはん	カラフルサラダ (かんきつドレッシング)	なつやさいの カレー	牛乳 豚肉 豚レバーチップ シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 きび砂糖 油 ドレッシング	南瓜 茄子 玉葱 人参 青ピーマン 赤ピーマン スッキーニ にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ コーン	618	19.7	804	24.4
11	金	○	コッペパン スライス	スラッピードッグ [スラッピージョー] やきウインナー	もずく スープ	コーヒー牛乳 豚肉 豚レバーチップ 豆腐 ベーコン もずく ウインナー	コッペパン ごま油 ごま 油 じゃが芋 きび砂糖 パン粉	生姜 玉葱 人参 コーン キャベツ 長葱 にんにく 枝豆	585	27.2	784	36.3
14	月	○	ごはん	しおマーボーどうふ たらちりソース		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 たら澱粉付き	白飯 油 ごま油 澱粉 きび砂糖	人参 玉葱 長葱 筍 にんにく 生姜 にら 干し椎茸 にんにく	616	27.1	795	33.4
15	火	○	バター コッペパン	アマトリチャーナスパグティ (クラスこなチーズ) しらたまフルーツポンチ		牛乳 豚肉 ベーコン パルメザンチーズ	バターコッペパン オリーブ油 きび砂糖 レモンダイスゼリー 白玉団子 スパグティ	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム水蒸 パセリ カットマト パイン缶 ミックストフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	638	21.8	832	26.8
16	水		ごはん	スタミナやきにく パインクレープ のりふりかけ	とうがんの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 のりふりかけ	白飯 油 きび砂糖 ごま油 ごま 澱粉 パインクレープ	冬瓜 玉葱 人参 長葱 にんにく 生姜 もやし にら	692	25.8	866	31.6
12回									平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量			
									636	25.4	813	31.5
									650	18~32	830	25~40



暑さが厳しい季節になってきました。暑くなると、夏バテや熱中症などに注意が必要です。また、夏バテの予防には、規則正しい生活と栄養バランスの整った食生活が欠かせません。夏休みが始まると、つい夜更かししてしまい、生活リズムが乱れがちですが、早寝早起き朝ごはんを心がけ、夏バテに負けないからだをつくりましょう！！



1日 半夏生献立

半夏生(はんげしょう)とは、夏至から数えて11日目の7月2日から7月7日(七夕)までの5日間をいいます。

関西地方などでは、半夏生の日にはタコを食べる習慣があり、タコの足のように稲がしっかりと根を張り、豊かに成長することを願う、田植え後の伝統的な風習の名残とも言われています。

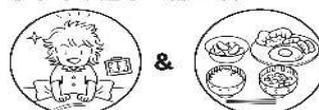
※今年の半夏生は7月1日です。



夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

元気な朝ごはん

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早朝を起して朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりとやるようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんの大切さは、1月のスタートが早いこと、生活リズムがくずれやすいことなどがあります。

元気な朝ごはん

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく真夏は、上手に水分補給が大切です。喉が乾いた室内では水やお茶を分けておきましょう。一方、外での活動の時は、暑さや乾燥を防ぐために水分補給が大切です。また、汗をかくと塩分が失われるため、スポーツドリンクを適量で飲むなどの工夫も必要です。

元気な朝ごはん

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ過ぎると、食事の量が食べられなくなったり、暑さでのぼせてしまうことがあります。間食は時間と量を決めて、食べ終わったら腹が空かかると、だらだら食べ続けたりしないようにしましょう。

