

日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)		
献立名	ごはん 牛乳 ミンチカツ キャベツのゆかり和え あすか汁			夏野菜カレー 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト			ごはん コーヒー牛乳 味付つくね やきそば			炊き込みチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ チーズ			ごはん 牛乳 ハンバーグお肉ソースかけ ラタトゥイユ セタゼリー			スタミナライス 牛乳 みそ汁 味付小魚			ごはん 牛乳 チーズチキンカツ 切干大根の煮物 ひじきの佃煮			ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 野菜スープ			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のごまあえ 豚汁			ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ 肉団子と野菜のうま煮 豆乳アイス		
材料名および使用量（g）	米	100	5	麦ごはん	100	5	米	100	5	あつという米	65	5	米	100	5	米	100	5	米	100	5	米	100	5	米	100	5	米	100	5
	* 牛乳	1本	2	豚肉	10	1	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	20	5	* 牛乳	1本	2	豚ひき肉	50	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2
	* (冷)ミンチカツ	1個	1	カットかぼちゃ	30	3	ミルメーク(コヒー)	1袋	5	水	115		(冷)ハンバーグ	1個	1	ごぼう	10	4	* (冷)チーズチキンカツ	1個	1	* (冷)白身魚フライ	1個	1	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	1	* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1
	油	3	6	じゃがいも	30	5	* (冷)平つくね	1個	1	* (冷)スクランブルエッグ	30	1	たまねぎ	20	4	にんじん	15	3	油	3	6	油	3	6	油	5	6	トマトケチャップ	5	3
	トンカツソース	1袋		たまねぎ	40	4	* (冷)ポークやきそば	80	5	豚肉	20	1	油	0.5	6	(冷)むき枝豆	6	4	切干大根	10	4	にんにく	0.5	4	こまつな	30	3	(冷)ミートボール	30	1
	キャベツ	30	4	なす	25	4	* (冷)中華めん	5	5	にんじん	10	3	* しょうゆ(濃口)	4		大豆(国産) ゆで	10	1	豚肉	15	1	しょうが	0.5	4	ごま(すりごま)	1	5	キャベツ	50	4
	ゆかり(乾)	0.6	3	青ピーマン	8	3	豚肉	10	1	ねぎ	3	4	酒	2		にんにく	0.5	4	(冷)ちくわ	15	1	トウバンジャン	0.1		* しょうゆ(うす口)	0.5		たまねぎ	30	4
	鶏肉	10	1	にんじん	20	3	キャベツ	70	4	* 中華スープの素	3		さとう	1.5	5	さとう	3	5	油あげ(薄あげ)	10	1	トマトケチャップ	15	3	豚肉	15	1	にんじん	20	3
	(冷)カット豆腐	30	1	* 粉チーズ	3	2	にんじん	15	3	みりん(本みりん)	4		みりん(本みりん)	5		* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	10	3	さとう	2	5	(冷)カット豆腐	30	1	たけのこ水煮	10	4
	油あげ(薄あげ)	10	1	* スキムミルク	3	2	たまねぎ	40	4	塩	0.05		水	5		油	0.6	6	* 牛乳	1本	2	みりん(本みりん)	3		油あげ(薄あげ)	10	1	* 中華スープの素	0.6	
	にんじん	15	3	* カレールウ(日糧)	8	5	ウスターソース	5		こしょう	0.03		鶏肉	15	1	酒	1.3		* しょうゆ(濃口)	4		でんぷん	1	5	じゃがいも	30	5	* しょうゆ(うす口)	2.5	
	ごぼう(さががき)	5	4	* カレールウ(ハウス)	8	5	油	0.5	6	油	0.5	6	なす	20	4	* 牛乳	1本	2	* しそ味ひじき	8	2	水	10		にんじん	10	3	でんぷん	2	5
	えのきたけ	10	4	ウスターソース	3		塩	0.05		* (冷)春巻き	1個	1	たまねぎ	50	4	(冷)鶏肉	15	1				(冷)ブロッコリー	30	3	こんにゃく(突き)	7	5	豆乳アイス	1個	5
	みそ	8	1	油	0.5	6	こしょう	0.03		油	2	6	青ピーマン	5	3	油あげ(薄あげ)	10	1				豚肉	15	1	みそ	10	1			
	豆乳(調整)	40	1	* 牛乳	1本	2				鶏肉	20	1	黄ピーマン	5	4	にんじん	10	3				(冷)カット豆腐	30	1	だしパック	3				
	スープストック	0.8		ツナ油漬	5	1				カットわかめ	0.8	2	トマト水煮(缶)	30	3	たまねぎ	20	4				キャベツ	30	4						
				にんじん	10	3				(冷)カット豆腐	30	1	油	1	6	えのきたけ	5	4				にんじん	10	3						
				キャベツ	15	4				たまねぎ	15	4	塩	0.05		みそ	10	1				(冷)ほうれん草	10	3						
				(冷)スイートコーン	10	4				にんじん	8	3	こしょう	0.02		だしパック	3					えのきたけ	5	4						
				* ごまドレッシング	8	6				えのきたけ	5	4	* チキンコンソメ	1		味付小魚	1個	2				スープストック	3							
				* ヨーグルト	1個	2				スープストック	3		トマトケチャップ	8	3															
										塩	0.05		(冷)セタゼリー	1個	5															
										こしょう	0.01																			
										* 角チーズ	1個	2																		
	エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質		
	805kcal 27.6g 26.2g			806kcal 24.9g 22.2g			855kcal 24.4g 21.2g			818kcal 31.8g 31.8g			795kcal 24.4g 22.4g			800kcal 36.3g 25.8g			801kcal 28.2g 26.6g			750kcal 28.3g 18.6g			807kcal 25.3g 26.7g			802kcal 24.5g 21.6g		

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る ◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える ◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

あつ ま なつ げん き す

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。
暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。
もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日過ごしてほしいと思います。

おやつ

上手な食べ方をマスターしよう

おやつ

のとり方3か条

①時間を決める

✕

ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

バナナ

ドライフルーツ

ヨーグルト

かき氷

きな粉

こませんべい

だんご

栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり

サンドイッチ

肉まん など

みそ汁やスープ

を合わせると

一人一食当たりの平均給与栄養量	
エネルギー	804 kcal
たんぱく質	27.6 g
脂質	24.3 g
カルシウム	399 mg
鉄	4.0 mg
ビタミンA	382 μg
ビタミンB1	0.81 mg
ビタミンB2	0.63 mg
ビタミンC	26 mg