

2日(水)				3日(木)				4日(金)				7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)				14日(月)				15日(火)			
献立名	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー チンゲン菜のソテー			ごはん 牛乳 おにぎりの具(セルフおにぎり) 味付のり 豚汁 乾パン			コッペパン 牛乳 あじナゲット さやいんげんのソテー 野菜スープ			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 筑前煮			コッペパン 牛乳 やきそば コーンシュウマイ			ごはん 牛乳 豚肉の甘辛煮 ゴーヤチャンプル もずくスープ			ごはん 牛乳 さんまおかか煮 きんぴらごぼう すまし汁			米粉パン 牛乳 なすのチリソース炒め 肉団子と冬瓜のスープ チーズ			焼き肉どんぶり 牛乳 たぬき汁			コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード炒め ミネストローネ											
	材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)		材料名	および使用量(g)							
材料名 および 使用量(g)	麦ごはん	70	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	あつという米	45	黄	* 規格パン	1個	黄	* 規格パン	1個	黄						
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤						
	豚肉	15	赤	ツナ水煮	20	赤	* (冷)あじナゲット	2個	赤	(冷)さば切り身	1個	赤	* (冷)ポークやきそば	60	黄	豚肉	40	赤	* (冷)さんまおかか煮	1個	赤	鶏肉	35	赤	豚肉	40	赤	鶏肉	35	赤	鶏肉	35	赤						
	たまねぎ	35	緑	ツナ油漬	15	赤	油	4	黄	ねぎ	8	緑	豚肉	10	赤	* しょうゆ(濃口)	3		豚ひき肉	8	赤	なす(地場産)	30	緑	たまねぎ	50	緑	はちみつ	3	黄	はちみつ	3	黄						
	じゃがいも(地場産)	30	黄	青のり	0.4	赤	(冷)さやいんげん	25	緑	しょうが	1.8	緑	キャベツ	45	緑	さとう	2	黄	ごぼう(ささがき)	35	緑	ねぎ	10	緑	にんじん	12	緑	* 粒マスタード	2		* 粒マスタード	2							
	カットかぼちゃ	20	緑	* しょうゆ(うす口)	2		(冷)スイートコーン	15	緑	みそ	3.8	赤	たまねぎ	30	緑	みりん(本みりん)	0.7		(冷)さやいんげん	7	緑	トマトケチャップ	9	緑	青ピーマン	8	緑	ワイン(白)	1		ワイン(白)	1							
	にんじん	20	緑	さとう	1	黄	* チキンコンソメ	0.3		さとう	2.8	黄	こまつな	15	緑	酒	0.5		こんにゃく(突き)	5	黄	さとう	1.5	黄	* 焼き肉のタレ	7		* しょうゆ(濃口)	1.2		* しょうゆ(濃口)	1.2							
	なす(地場産)	15	緑	油	0.2	黄	油	0.2	黄	酒	2.8		にんじん	12	緑	油	0.3	黄	平天	4	赤	* しょうゆ(うす口)	1.5		* しょうゆ(濃口)	1		* しょうゆ(濃口)	1		レモン果汁	0.7	緑						
	トマト水煮(缶)	15	緑	* 味付のり	1袋	赤	こしょう	0.01		* しょうゆ(濃口)	0.1		青ピーマン	5	緑	ベーコン	9	赤	* しょうゆ(うす口)	2		みりん(本みりん)	0.8		さとう	1	黄	さとう	1	黄	でんぷん	0.3	黄						
	大豆(国産) ゆで	12	赤	豚肉	8	赤	ベーコン	10	赤	鶏肉	10	赤	ウスターソース	0.5		たまねぎ	15	緑	みりん(本みりん)	1		油	0.2	黄	油	0.3	黄	* 牛乳	1本	赤	塩	0.05	黄						
	ズッキーニ	10	緑	だいこん	35	緑	じゃがいも	38	黄	だいこん	25	緑	油	0.2	黄	* (冷)液卵	11	赤	さとう	0.8	黄	とうがん	30	緑	たまねぎ	35	緑	えのきたけ	10	緑	えのきたけ	10	緑	じゃがいも	40	黄			
	(冷)グリーンピース	10	緑	(冷)カット豆腐	28	赤	たまねぎ	35	緑	ごぼう	25	緑	こしょう	0.01		にがうり	10	緑	油	0.2	黄	(冷)ミートボール	35	赤	ごぼう天	15	赤	かたウイナー	10	赤	たまねぎ	45	緑						
	にんにく	0.5	緑	ごぼう(ささがき)	20	緑	キャベツ	30	緑	里芋	20	黄	* (冷)コーンシュウマイ	2個	緑	しめじ	6	緑	だしの素	0.1		とうがん	30	緑	たまねぎ	30	緑	だいこん	35	緑	かたウイナー	10	赤						
	しょうが	0.5	緑	にんじん	10	緑	こまつな	10	緑	にんじん	20	緑				* しょうゆ(うす口)	2		(冷)カット豆腐	28	赤	たまねぎ	30	緑	えのきたけ	10	緑	えのきたけ	10	緑	たまねぎ	45	緑						
	* カレールウ(日糧)	7	黄	えのきたけ	10	緑	にんじん																																

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 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)

日・曜	16日(水)				17日(木)				18日(金)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				29日(火)				30日(水)			
献立名	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 切干大根の炒め煮 塩こうじ汁				ごはん 牛乳 卵焼き 大和まなのふりかけ なすのみそ汁 わらびもち				コッペパン 牛乳 てりやきハンバーグ(タレも配食) キャベツのカレー炒め ABCスープ				ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ブロッコリーのごまあえ みそ汁				米粉パン 牛乳 ほうれん草オムレツ 里芋のクリームスープ お月見だんご				中華おこわ 牛乳 揚げぎょうざ 中華コンスープ				コッペパン 牛乳 地元なすのミートスパゲティ ツナのホットサラダ				ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ひじきと大豆の煮物 さつまいものみそ汁			
材料名および使用量（g）	麦ごはん	70	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		あつという米	30	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄	
	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		アルファ化もち米	24	黄		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤	
	(冷)いわし濃粉付き	1個	赤		* 厚焼き卵	1個	赤		(冷)照り焼きハンバーグ	1個	赤		(冷)さば切り身	1個	赤		* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	赤		豚肉	16	赤		* スパゲティ(ハーフ)	30	黄		* (冷)いわし梅煮	1尾	赤	
	油	4	黄		大和まな(地場産)	25	緑		キャベツ	40	緑		しょうが	2	緑		ベーコン	8	赤		にんじん	12	緑		豚ひき肉	13	赤		鶏肉	4	赤	
	* しょうゆ(濃口)	2.5			ちりめんじゃこ	3	赤		* チキンコンソメ	0.3			* しょうゆ(濃口)	2			たまねぎ	38	緑		(冷)グリンピース	9	緑		たまねぎ	30	緑		大豆(国産) ゆで	12	赤	
	さとう	2	黄		切干大根	2	緑		油	0.2	黄		みりん(本みりん)	1			里芋	23	黄		たけのこ水煮	8	緑		なす(地場産)	20	緑		にんじん	10	緑	
	みりん(本みりん)	2			ごま(いりごま)	1	黄		カレー粉	0.02			油	3	黄		にんじん	18	緑		干しいたけ	0.5	緑		エリンギ	7	緑		こんにゃく(突き)	6	黄	
	でんぷん	0.5	黄		* しょうゆ(うす口)	1.5			こしょう	0.01			でんぷん	8	黄		チンゲン菜	15	緑		* しょうゆ(濃口)	2.5			青ピーマン	6	緑		(冷)さやいんげん	6	緑	
	水	5			さとう	1.2	黄		豚肉	12	赤		(冷)ブロッコリー	45	緑		しめじ	10	緑		酒	1			トマトケチャップ	15	緑		油あげ(薄あげ)	3	赤	
	にんじん	8	緑		酒	0.5			たまねぎ	40	緑		ごま(すりごま)	1	黄		(冷)グリンピース	9	緑		みりん(本みりん)	0.5			ウスターソース	1			さとう	2	黄	
	(冷)さやいんげん	8	緑		ごま油	0.3	黄		じゃがいも	30	黄		* しょうゆ(うす口)	1.2			* 牛乳	10	赤		ごま油	0.2	黄		* 粉チーズ	1	赤		* しょうゆ(濃口)	2.3	赤	
	鶏肉	5	赤		なす(地場産)	15	緑		(冷)ブロッコリー	12	緑		さとう	0.3	黄		* クリームシチューの素	5	黄		* 牛乳	90			スープストック	1			みりん(本みりん)	0.5		
	平天	5	赤		たまねぎ	35	緑		にんじん	10	緑		油	0.2	黄		* チキンコンソメ	1.2			* (冷)ギョーザ	3個	赤		油	0.2	黄		油	0.2	黄	
	切干大根	4	緑		(冷)カット豆腐	28	赤		しめじ	9	緑		(冷)カット豆腐	28	赤		こしょう	0.01			油	3	黄		ツナ水煮	10	赤		さつまいも	35	黄	
	* しょうゆ(濃口)	1.5			にんじん	10	緑		* マカロニ(ABC)	4	黄		だいこん	30	緑		水	75	黄		鶏肉	8	赤		(冷)スイートコーン	12	緑		(冷)カット豆腐	30	赤	
	さとう	1	黄		えのきたけ	10	緑		* チキンコンソメ	1.5			たまねぎ	20	緑		お月見だんご 1個 黄				たまねぎ	40	緑		にんじん	10	緑		だいこん	25	緑	
	だしの素	0.3			油あげ(薄あげ)	5	赤		* しょうゆ(うす口)	0.8			えのきたけ	10	緑								たまねぎ	30	黄		マヨネーズ(卵不使用)	3	黄		たまねぎ	20
	油	0.2	黄		カットわかめ	0.7	赤		こしょう	0.01			にんじん	9	緑						こまつな	10	緑		* しょうゆ(うす口)	0.5			えのきたけ	10	緑	
	水	5			みそ	8	赤		水	130			ねぎ	6	緑						しめじ	10	緑		* チキンコンソメ	0.3			ねぎ	6	緑	
	たまねぎ	30	緑		だしパック	1.5							油あげ(薄あげ)	5	赤						* 中華スープの素	1			こしょう	0.01			みそ	8	赤	
	(冷)カット豆腐	28	赤		水	110							カットわかめ	0.5	赤						* しょうゆ(うす口)	0.8							だしパック	1.5		
	ごぼう	15	緑		(冷)わらびもち	1個	黄						みそ	8	赤						でんぷん	0.5	黄						水	95		
	豚肉	13	赤										水	120							水	80										
	えのきたけ	10	緑																													
	こまつな	8	緑																													
	塩こうじ	4																														
	だしパック	1.5																														
	* しょうゆ(うす口)	1.5																														
	しょうが	0.5	緑																													
	酒	0.5																														
	水	110																														
													</																			

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 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)

『生活リズム』乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。

そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを調整しましょう。



おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★ 口をとしてよくかんで食べましょう

★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう