



献立予定表



「 はやね ・ はやおき ・ あさごはん! 」

日	曜	献立		食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	おかず	赤 血・肉・骨・菌になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	金	じごなうどん	牛乳 いなかうどんのしる このはかまぼこのいそべげ幼①小中② しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かまぼこ こんぶ あおのり	うどん あぶら こむぎこ ごまあぶら	なす にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	563 688 823	22.3 28.2 23.9
4	月	ごはん	牛乳 あつあげのごもくいためちゆかふう あげぎょうざ幼小②中③ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく えび わかめ ぎょうざ(とりにく) のり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま しおトレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく キャベツ	579 673 902	22.3 26.4 33.6
5	火	ごはん	牛乳 ひじきのいりに いわしかぼすみそに おひたし	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ いわし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こんにゃく いんげん ほうれんそう キャベツ もやし	513 628 820	22.6 26.6 33.1
6	水	こどもパン	牛乳 ハンバーグイタリアン イタリアンサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	パン オリーブオイル バター こむぎこ イタリアンドレッシング	たまねぎ セロリー にんにく トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー ピーマン とうもろこし かぼちゃ	587 683 890	25.5 28.7 36.5
7	木	たなばたこんだて わかめごはん	牛乳 わかどりからあげ幼①小②中③ たなばたじる さっぱりあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	わかめごはん そうめん あぶら ゼリー	にんじん さやえんどう ねぎ こまつな キャベツ もやし とうもろこし レモン	504 678 830	18.7 26.4 30.7
8	金	ホット ちゅうかめん	牛乳 タンタンメンのスープ さいのくにねぎしおまんじゅう幼①小中② だいずもやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ねぎしおまんじゅう(ぶたにく)	ちゅうかめん あぶら ごま ナムルドレッシング クレープ(中学のみ)	もやし にんじん ザーサイ チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ だいずもやし こまつな	529 634 835	21.3 25.8 31.1
11	月	キムタクごはん	牛乳 しろみさかなこうそうフライ とうふとたまごのスープ パインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみさかな(ホキ) たまご とりにく	ごはん あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ とりにく	キムチづけ だいこんづけ たまねぎ にんじん こまつな パインアップル	539 649 857	23.5 27.0 34.6
12	火	ごはん	牛乳 なつやさいカレー フルーツココ(マスカットゼリー) チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん あぶら ゼリー	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす いんげん にんにく しょうが パイン みかん ナタデココ おうとう	533 684 888	19.1 23.5 28.5
13	水	バターロール	牛乳 チリビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト(はくとう)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト	パン きんときまめ じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	510 654 837	21.0 26.4 32.7
14	木	ごはん	牛乳 あじつきチキンカツ じゃがいものみそしる たくあんあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん いんげん だいこんづけ ほうれんそう もやし	— 649 838	— 23.4 28.8

◇行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。
◇材料の入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



たなばたは、中国の古い伝説からきているといわれています。
昔、機を織るのが上手な織女と牛使いの牽牛が結婚し、
仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に
離されてしまったといわれています。
7月7日は、七夕メニューです。七夕汁の中には、天の川
を見立てたそうめんが入っています。



水分補給で
熱中症予防
水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



夏ばてに
注意!



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。