



# あむらしょうがっこうこんだてよていひょう

給食えいようもくひょう：夏の食生活とけんこうについて考えよう！  
給食マナーもくひょう：あとかたづけをきれいにしよう！



ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
				ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	げつ	とうもろこしの たきこみごはん	たまとスープ じゃこあえ	こめ じゃがいも でんぷん さとう	えび ぎゅうにゅう たまご ベーコン ちりめん	青のり とうもろこし たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり キャベツ	584 19.6
2	か	パン	ミートボールシチュー ツナサラダ うまかってん	パン じゃがいも バター クリーム さとう うまかってん	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり	658 25.3
3	すい	ごはん	ゴーヤチャンプルー もずくスープ	こめ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ たまご かまぼこ こんぶ	キャベツ igaうり にんじん たまねぎ しょうが もずく オクラ えのきたけ	573 21.6
4	もく	パン	なつやさいポトフ オムレツ そえサラダ	パン じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご	かぼちゃ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ コーン えだまめ	664 25.2
5	きん	七つちらしずし	魚そうめんじる ゆかり和え お星さまゼリー	こめ さとう ごま あぶら	たまご ぎゅうにゅう 魚そうめん とうふ	れんこん だいこん にんじん ごぼう しいたけ オクラ ねぎ いんげんキャベツ ゆかり	596 19.3
8	げつ	むぎごはん	マーボーなす パンサンスー フレッシュパン	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず たまご	なす にんじん たまねぎ いら しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし パイナップル	695 26.0
9	か	マヨチーズトースト	やさいのスープに たこのオレンジサラダ	パン じゃがいも	チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう とりにく たこ	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ ブロッコリー きゅうり コーン えだまめ	583 24.4
10	すい	ごはん	かいそうみそじる いわしうめのかあげ すのもの なっとう	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ いわし わかめ なっとう	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	650 25.6
11	もく	パン	なすとトマトのスパゲティ ピーナツあえ ゴーヤチップス	パン オリーブオイル ピーナツ スパゲティ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	なす エリンギ たまねぎ もやし トマト にんじん にんにく ほうれんそう ゴーヤ	621 24.3
12	きん	なつやさいカレー	ピーナツサラダ ヨーグルト	こめ	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト まめ	なす トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン りんご キャベツ きゅうり えだまめ コーン	709 23.7
16	か	あまくさだいおうの やきとりドック	サマースープ すいか	パン あぶら さとう はちみつ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン あまくさだいおう (とりにく)	キャベツ ブッキーニ にんじん とうがん たまねぎ オクラ かぼちゃ ピーマン すいか	569 26.4
17	すい	むぎごはん	なつのっぺ あじのなんばんづけ	こめ むぎ でんぷん こむぎこあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あつあげ あじ こんぶ	とうがん かぼちゃ ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン	635 27.3
18	もく	パン	たんたんめん ちりめんナッツサラダ りんごジャム	パン さとう あぶら スパゲティ アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめん いか	にんじん きくらげ もやし だいこん きゅうり チンゲンサイ	670 28.7
19	きん	たこ たこちりめし	あおさ汁 れんこんのまめマヨサラダ デコポンゼリー	こめ さとう	たこ ちりめん あげ とうふ ぎゅうにゅう ツナ まめ こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん たまねぎ れんこん きゅうり デコポン	659 28.0

※献立は都合により変更になる場合があります。

あとかたづけをしっかりと！



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」こと！  
ふだんは水やむぎちゃなどで水分をとるといいですね^^



なつやさい た  
夏野菜を食べよう！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質(ミネラル)がたくさん含まれています。水分も多く、「食べる水分補給」にもなるので夏にぴったり！積極的に食事に取り入れましょう♪

しゅんぎく	オクラ	たけのこ	ほうれんそう	しいたけ
えだまめ	しょうが	ざやいんげん	モロヘイヤ	ししとう
さつまいも	とうもろこし	キャベツ	ブロッコリー	れんこん
みずな	みょうが	こまつな	きゅうり	なす
もやし	しそ	はくさい	にんじん	だいこん
かぶ	ピーマン	ねぎ	かぼちゃ	トマト

なつやさい  
クイズ

左の表の中で、夏が旬の野菜に色をぬってみよう。どんなひらがなができたかな？  
「旬」というのは、一年の中で一番おいしくて栄養のある時期のことをいうんだよ。



ヒント：夏の「Oいよう」の光をたっぷり浴びた夏野菜を食べよう！