














ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 …… 工夫してもりつけよう！

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギーたんぱくしつ |
|----|----|----------------------------|---|--|--|--|--|-------------|
| | | | | | ねつやちからになる(黄) | ちやにくやほねになる(赤) | からだのちょうしをととのえる(緑) | |
| 1 | 火 | ●麦ごはん |  | ○麻婆豆腐 ★竹輪のマヨサラダ | こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ ちくわ | にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり | 623 27.9 |
| 2 | 水 | ●麦ごはん |  | ○ぼっかけ汁 ◆焼さば ★ごま酢和え | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら しらたき | ぎゅうにゅう あつあげ だし(かつおぶし) さば | にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり | 636 26.3 |
| 3 | 木 | 食パン ●焼き立てパン (広安小) |  | ○ポークビーンズ ★ひじきと小松菜のサラダ マーシャルビーンズ(広安小以外) | パン じゃがいも さとう アーモンド あぶら マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいず | にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ こまつな | 628 28.0 |
| 4 | 金 | ●麦ごはん |  | ○キムチ豚汁 ◆厚焼き玉子 ★切干大根のごまツナサラダ | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく たまご さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あつやきたまご ツナ だし(いりこ) | にんじん キムチ だいこん ごぼう しょうが ねぎ きゅうり | 628 28.0 |
| 7 | 月 | ●麦ごはん |  | ○魚そうめん汁 ◆いわしの生姜煮 ★いり大豆のサラダ セタミニゼリー | こめ むぎ さとう あぶら たまご たなばたミニゼリー (パインあじ) | ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ だし(かつお こんぶ) わかめ いわしのしょうがに だいず チーズ | にんじん たまねぎ えのき オクラ ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 639 24.9 |
| 8 | 火 | ●麦ごはん |  | ○五目肉じゃが ★もやしとツナの中華和え | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ うすらたまご ツナ | にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ もやし きくらげ きゅうり | 649 26.6 |
| 9 | 水 | ●麦ごはん ピビンパの肉 (ご飯の上に) |  | ○トックのスープ ★ナムル | こめ むぎ トック こんにゃく さとう さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ | にんじん たまねぎ えのき ねぎ こまつな もやし しょうが たけのこ しいたけ にんにく | 648 25.6 |
| 10 | 木 | ミニミルクパン |  | ■ごまサラダうどん ◆いわしのカリカリフライ(1尾) ★枝豆 | パン うどん ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ いわしのカリカリフライ | にんじん トマト レタス きゅうり コーン えだまめ | 588 26.5 |
| 11 | 金 | ●麦ごはん |  | ○大豆の磯煮 ★小松菜のごまあえ | こめ むぎ さとう ごま こんにゃく | ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ てんぷら ちくわ わかめ | にんじん こまつな たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ | 624 25.9 |
| 14 | 月 | ●麦ごはん |  | ○夏野菜カレールウ ★シーザーサラダ | こめ むぎ さとう クルトン ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ハム ミックスビーンズ | にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ コーン なす えだまめ にんにく しょうが レタス ペビーリーフ | 628 23.1 |
| 15 | 火 | ●麦ごはん |  | ○具だくさんみそ汁 ◆シイラフライ ★じゃこ和え | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ だし(いりこ) シイラフライ ちりめん | にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ もやし きゅうり | 611 26.9 |
| 16 | 水 | ●麦ごはん |  | ○汁ビーフン ★豚キムチ ムース | こめ むぎ ビーフン さとう あぶら ごまあぶら ムース | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ | にんじん たまねぎ もやし しょうが ねぎ キャベツ キムチ たけのこ たら チンゲンサイ | 649 26.4 |
| 17 | 木 | カット丸パン |  | ○トマたまスープ ◆ハンバーグ ★マカロニサラダ | パン じゃがいも でんぶん さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく たまご ハンバーグ ハム | にんじん トマト にんにく たまねぎ コーン きゅうり パセリ | 601 27.4 |

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。 ★この献立表は、町内統一のものです。給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり
食べることで、健康的な生活リズム
がつくられます。早起き・早寝も
心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をと
とのえるビタミンやミネラルがたく
さんあります。また肉や魚などの
おかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに
水分補給をしましょう。また食事の
前にたくさん飲み過ぎると胃腸に
負担をかけるので気をつけましょう。