

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質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
31	げつ	むぎごはん		ポークカレー こんにやくサラダ フローズンパイ	こめ むぎ あぶら じゃがいも くるぎとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ビーマン こんにやく コーン りんごビュレ キャベツ きゅうり パイン	679 20.7	こんにやくはおなかのそうじをしてくれませう。びようきぼうやびはたこうかもあるので、おすすめでせう。
1	か	むぎごはん		わかめスープ スタミナどんぶり イカリングフライ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ こめこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ ぶたにく いか	えのき こまつな もやし たけのこ にんじん ビーマン なす キャベツ しょうが にんにく	598 26.4	スタミナどんぶりにはぶたにくとやさしいがたっぷりはいっています。なつのつがれをふきとばしませう。
2	すい	にんじんパン		シーフードスパゲティ コールスローサラダ カリポリアーモンド	にんじんパン さとう ごま スパゲッティ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび いりこ だいず	にんじん たまねぎ ビーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	641 31.2	「コールスロー」とはオランダのことばで「キャベツのサラダ」というみです。
3	もく	しろごはん		けんちんじる いわしのかばやき きりぼしだいこんのあえもの	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ いわし わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり こんにやく きりぼしだいこん	609 25.3	いわし・さば・あじなどを「あおざかな」といいます。からだによいえいようがたくさんはいっています
4	きん	ごまざっこごはん		めかたまじる れんこんひらつくね ちりめんあえ	こめ むぎ ごま あかまい くるまい でんぶん さとう ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう めかぶ とうふ たまご とりにく ちりめん ツナ	たけのこ れんこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	558 25.0	「めかたまじる」は、めかぶとたまごがはいったりです。めかぶはいそいのなからませう。
7	げつ	むぎごはん		きのこのちゅうかスープ おとうふシュウマイ やきはるさめ・のり	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう すりみ とうふ ぶたにく のり かまぼこ わかめ さつまあげ	たまねぎ しめじ えのき えだまめ ねぎ キャベツ もやし にんじん しいたけ にんにく しょうが	642 26.8	きょうののりは、のりくみあいのかたからいたいたいのものです。かんしゃしてたべませう。
8	か	むぎごはん		きせつのやさしみそしる やきさば かみかみあえ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば さきいか くきわかめ あぶらあげ	ねぎ たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん だいこん	627 28.6	「かみかみあえ」にはくきわかめがはいっています。くきわかめは、かいそいのなからませう。
9	すい	げんまいパン		やさいスープ きりぼしだいこんのソースいため なし	こめこパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー いか ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ ビーマン かんてん コーン なし えだまめ	576 27.5	「なし」がおいしいきせつになりました。たまなのとくさんひんのひとつです。
10	もく	しろごはん		かぼちゃにもの まめあじのなんばんづけ なすのおかかあえ	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ あぶらあげ まめあじ かつおこ	かぼちゃ にんじん たけのこ いんげん たまねぎ ビーマン なす キャベツ きゅうり こんにやく	610 23.5	「なんばん」とはポルトガルからつたわたりょうりです。あじつけに「す」がつかわれています。
11	きん	むぎごはん		マーボーどうふ くきわかめいりちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく だいず いか チキンハム	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが きくらげ	604 25.4	マーボーどうふにはとうふのほかにも、むしただいずをこまかくした「かくれだいず」もはいっています。
14	げつ	むぎごはん		つみれじる がんものふくめに ぶたにくととレンコンのみそいため	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とびうおボール とうふ がんもどき ぶたにく	たまねぎ にんじん えのき たけ ねぎ れんこん ビーマン	599 28.7	「がんもどき」とは、みずけをしぼったとうふにこまかくきつたやさいをまぜてあげたものです。
15	か	キムタクごはん		はるさめスープ さけのハーブやき ごぼうサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さけ チキンハム ぶたにく	ビーマン たら たくあん ごぼう はくさい にんじん たまねぎ こまつな きくらげ キャベツ きゅうり	623 26.8	「キムたくごはん」には、はくさいキムチとたくあんがはいっています。
16	すい	こめこパン		やさいたつぷりちゃんぽん おさかなツツ びわゼリー	こめこパン さとう でんぶん あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう いか ちくわ ぶたにく タラ	たまねぎ にんじん えだまめ にんじん キャベツ もやし しいたけ ビーマン	667 31.6	あしたから6ねんせいはしゅうがくりょうごうです。ながさきのめいぶつ「ちゃんぽん」と「びわゼリー」をこんでたどりいれました。
17	もく	しろごはん		ぐたくさんみそしる ささみのレモンづけ キャベツのごまあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん えのき ねぎ レモン キャベツ	599 27.2	わしよくにかかせないしよくざいに「みそ」があります。むかしどのちえがひめられたしよくざいです
18	きん	ぶららくごはん		いちようぼじる きのこのらすりのすりみあげ きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ だいず すりみ こんぶ	たけのこ えだまめ ねぎ コーン さんさい にんじん ごぼう たら いんげん しいたけ だいこん きゅうり	628 29.9	ふるさとこまさんデー 
24	もく	しろごはん		カレーにくじゃが じゃことやさいのあえもの ヨーグルト	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおこ ちくわ ちりめん ヨーグルト	たまねぎ にんじん いんげん たけのこ キャベツ もやし ほうれんそう	603 23.7	ヨーグルトにはほねやををつくるカルシウムやビタミンがたくさんふくまれています。
25	きん	こぎつねごはん		はんべんじる いわしのみぞれに ごまずあえ・おつきみゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ いわし はんべん	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ しめじ だいこん しょうが もやし きゅうり	618 26.4	きょうは『じゅうごや』です。しぜんやさくもつめくみにかんしゃするひです。
28	げつ	わかめだいずごはん		なめらかワンタンスープ エビチリ ぶどう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいず わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが きくらげ パセリ ぶどう	656 22.6	このじきにおいしくたべられるくだものに「ぶどう」があります。ぶどうはびようきをふせいでくれます。
29	か	むぎごはん		さつまじる チキンてりやき かいそうのあえもの	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん こんにやく きゅうり コーン	644 26.8	さつまいもがおいしいきせつになりました。しぜんのあまさがり、えいようほうふなので、おやつにもおすすめでせう。
30	すい	セルフバーガー		チリコンカン てづくりさかなフライ キャベツ・タルタルソース	さとう あぶら じゃがいも じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず たまご あかうお	にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	638 30.6	きょうは「セルフバーガー」です。パンに魚とキャベツとソースをはさんでたべてください。

都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチエツクしてみませう。



 <p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	 <p>がちやがちやと食器の音を立てる</p>	 <p>ひじをつけて食べる</p>
 <p>まわりの人とみざける</p>	 <p>食事中に席を立つ</p>	 <p>食事中にみざわしくない話をする</p>