

日	曜日	献立名	食品名						栄養価		
			魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
			血液・骨・歯をつくる【あか】		体の調子を整え、抵抗力をつける【みどり】		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる【きいろ】				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	月	 ごはん いわしの生姜煮 高野豆腐の煮物 かきたま汁	いわし生姜煮 高野豆腐 たまごとうふ	牛乳	にんじん えだまめ ほうれんそう	干ししいたけ えのきたけ	米 じゃがいも さとう 片栗粉		エネルギー たんぱく質 脂質	648 27.4 22.1	kcal g g
2	火	 減量ごはん わかめうどん ひじきの詰め煮 枝豆（サヤ付き）	とり肉 油あげ かまぼこ ぶた肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 青ねぎ えだまめ（さや付き）		米 くず入りうどん さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	583 22.5 15.1	kcal g g
3	水	 ごはん 肉団子の甘酢あん ごもく豆 塩こうじ汁	とり肉だんご だいず 油あげ	牛乳 刻み昆布	かぼちゃ ピーマン にんじん 青ねぎ	干ししいたけ れんこん だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ 土しょうが	米 さとう 片栗粉 塩こうじ こんにゃく	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	615 23.4 15.7	kcal g g
4	木	 食パン なすとトマトのペンネ 海藻サラダ 野菜スープ ミルメーク	ベーコン とり肉	牛乳 海藻ミックス ひじき	トマト にんじん パセリ	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ ミルメーク	米油 オリーブ油 ドレッシング（玉ねぎ）	エネルギー たんぱく質 脂質	629 22.9 22.0	kcal g g
5	金	 麦入りごはん 星型コロッケ ごま和え 七タ汁	サラダチキン 油あげ	牛乳	えだまめ にんじん オクラ	キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう 星型コロッケ ふしそうめん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	590 19.5 15.6	kcal g g
8	月	 減量ごはん 夏野菜カレーうどん ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ なす にんにく ごぼう れんこん	米 うどん	米油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	721 20.9 22.5	kcal g g
9	火	 ごはん ユーリンチー おかか和え 冬瓜スープ	とり肉 かつお節 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく 土しょうが 干ししいたけ キャベツ とうがん 切干しだいこん 白ねぎ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	624 23.4 22.1	kcal g g
10	水	 ごはん 肉みそ丼（具） パンサンスー トック	ぶた肉 だいず 赤みそ みそ とうふ ハム とり肉 ふわふわ卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ 土しょうが きゅうり 黒きくらげ はくさい	米 さとう はるさめ トック	ごま油 ごま ドレッシング（中華）	エネルギー たんぱく質 脂質	664 24.4 20.1	kcal g g
11	木	 揚げパン ミートボールのトマト煮 マカロニスープ 型抜きチーズ	きな粉 とり肉だんご ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ 大根	パン グラニュー糖 マカロニ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	693 30.2 29.1	kcal g g
12	金	 麦入りごはん 鶏肉の塩だれ炒め 切干大根の煮物 夏野菜のみそ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	土しょうが 白ねぎ キャベツ にんにく レモン 切干しだいこん たまねぎ コーン	米 麦 片栗粉 さとう	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	626 23.9 18.8	kcal g g
15	月										
16	火	 ごはん 麻婆厚揚げ 切干大根のナムル もずくスープ	厚あげ ぶた肉 赤みそ とり肉	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんにく 土しょうが 切干しだいこん もやし えのきたけ	米 さとう 片栗粉	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	566 21.9 16.4	kcal g g
17	水	 ごはん チキンカツ 付け合わせソー コンソメスープ 大和高田市産スイートコーン	チキンカツ ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ さやいんげん	キャベツ たまねぎ だいこん コーン	米	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	669 22.9 17.3	kcal g g

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※都合により給食内容を変更することがあります。
※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

夏バテしないために

① 早寝早起きをし、決まった時間にごはんを食べる。
1日のスタートが遅いと食事量も遅くなり、生活リズムが崩れてしまします。また、睡眠不足は体の「だるさ」の要因です。生活リズムを崩さないためにも、毎日続けることが大切です。

② 冷房症の予防。
冷房の効いた部屋にいたり、外と部屋の温度差が大きすぎると、体温調節がうまくできなくなってしまいます。冷房の温度を下げすぎず、涼しい部屋にばかりいないようにしましょう。

③ 熱中症の予防。
暑いときの運動は無理をしない。外だけでなく、部屋の中にいるときも注意が必要です。定期的に休憩をとり、水分と塩分を取りましょう。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

夏休みも

早起き

早寝

忘れずに！

朝ごはん