

日	曜	献立名			材料名					
					主にからだをつくるもとになる食品		主に体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1	水	米粉パン	○	ポークビーンズ ごぼうチップス フルーツヨーグルト	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう みかん パイン バナナ	パン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら
2	木	たこめし	○	小あじの三杯酢 きゅうりのおかか和え 半夏のだんご	たこ あぶらあげ かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう 小あじ	にんじん はねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ もちこめ さとう すいとん	あぶら
3	金	宇中給食委員会 考案献立 カツカレー	○	元気サラダ	ぶたにく とりにく ぶたしバー ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
☆ 6日～10日 かがわ印給食ウィーク ☆										
6	月	コッペパン りんごジャム	○	メンチカツ ひじきサラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ しめじ	パン パンこ こむぎこ ジャム	あぶら
7	火	麦ごはん 味付のり	○	松風焼き こんぶ和え そうめん汁 七タクレープ	とりにく とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	はねぎ こまつな オクラ にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ パンこ さとう そうめん クレープ	ごま
8	水	いりこめし	○	オリーブ豚の冷しゃぶ じゃがいものみそ汁	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ かいそうミックス	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	
9	木	ごはん	○	マーボー豆腐 じゃこサラダ すいか	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン すいか	こめ さとう でんぶん	あぶら
10	金	ごはん	○	手作りがんも きゅうりと白うりの酢の物 みそ汁	とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり しろうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
13	月	セルフサンド	○	(照り焼きチキン) (ゆで野菜) クラムチャウダー	とりにく あさり ベーコン 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	フンエッグマヨ あぶら バター
14	火	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ もやしのごま酢和え しょうゆ豆 ももゼリー	こうやとうふ えび とりにく たまご しょうゆまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま
15	水	ミルクパン	○	ミートスパゲティ 元気サラダ きなこビーンズ	ぎゅうにく ぶたにく だいすミート ハム かつおぶし だいす きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ でんぶん	あぶら
16	木	あなごすし	○	揚げ出し豆腐のあんかけ 小松菜のごまドレッシング	あなご たまご あげだしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	えだまめ たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
17	金	夏野菜カレー	○	かみかみサラダ 冷凍みかん	ぶたにく さきいか ハム	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	たまねぎ なす にんにく ごぼう きゅうり コーン みかん	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

夏の食生活のポイント

暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介します。日頃の食生活で意識して過ごせるといいですね。

1日3食しっかりと

1日3回の食事で
体に必要な栄養を
しっかりととりま
しょう。



冷たいものの とりすぎに注意

冷たいものをとりすぎ
ると胃腸が冷えて、消化
機能が落ちてしまいます。



水分補給を忘れずに

水分はこまめに、のどが
かわく前にとることを心が
けましょう。たくさん汗を
かいたときはミネラルの補
給も。

