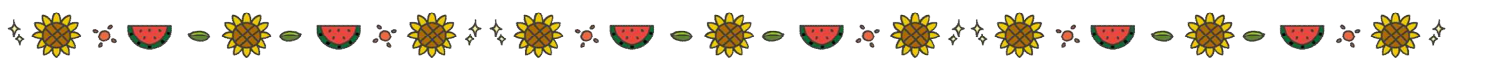




「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「食事の環境を整えよう」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)
	主食	副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		783
	主菜	副菜	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
	主菜	副菜	鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 トマト	玉葱 にんにく りんご	ナン	バター	
	主菜	副菜	きびなごのかりかりフライ (3個)	きびなご			じゃがいも	油	
	副菜	その他	枝豆とコーンのガーリックマヨサラダ		枝豆	キャベツ とうもろこし にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	
2金	献立名 主菜: 豚丼 副菜: 豚丼の具		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		751
	主菜	副菜	豚肩ロース肉 米みそ			しょうが 玉葱 にんにく りんごジュース	白米 砂糖 でんぷん		
	汁物	副菜	車麩と野菜の味噌汁	絹ごし豆腐 豆みそ 米みそ こうじみそ	人参 みつば	玉葱 大根	車麩 じゃがいも	ごま油	
	副菜	その他	キャベツのしそ昆布和え		塩昆布	赤しそ	キャベツ	ごま	
	その他		牛乳		牛乳				
5月	献立名 主菜: 夏野菜の胡麻味噌汁 副菜: 豆腐ハンバーグのすだちおろしソース		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		902
	主菜	副菜	油揚げ 豆腐 豆みそ 米みそ 麦みそ		南瓜 人参	玉葱 キャベツ エリンギ 白ねぎ	白米		
	主菜	副菜	豆腐 鶏ひき肉			玉葱 大根 すだち	砂糖	油	
	副菜	その他	枝豆とパンネのペペロンチーノ風	ツナ はんぺん	枝豆	にんにく	マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル	
	その他		牛乳		牛乳				
6火	献立名 主菜: 鶏ひき肉と野菜の和風ドライカレー 副菜: 鶏ひき肉と野菜の和風カレー炒め		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		809
	主菜	副菜	鶏ひき肉 大豆		人参	玉葱 スツキーニ とうもろこし しょうが にんにく	白米		
	汁物	主菜	冬瓜の香味生姜スープ	ベーコン 油揚げ	人参 ねぎ	玉葱 冬瓜(とうがん) 干し椎茸 しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油	
	主菜	その他	厚焼き卵	卵					
	その他		牛乳		牛乳				
季節の行事食 7月7日 セタにちなんだ献立です。									
7水	献立名 主菜: 菜めし 副菜: 春雨と豆腐の天の川汁		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		746
	主菜	副菜	かまぼこ 絹ごし豆腐		人参 みつば	玉葱 干し椎茸	白米		
	主菜	副菜	豚ひき肉				春雨	油	
	副菜	その他	夜空の満天星サラダ		ひじき	きゅうり とうもろこし	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	
	その他		牛乳		牛乳				
8木	献立名 主菜: 小型ロールパン 副菜: チキンボールと夏野菜のミネストローネ		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		748
	主菜	副菜	鶏ひき肉		南瓜 人参 パゼリ トマト	玉葱 スツキーニ セロリ キャベツ	ロールパン		
	主菜	副菜	ホキ(白身魚)				砂糖	オリーブオイル	
	副菜	その他	たっぷり野菜のソース焼きそば	豚ばら肉 焼き竹輪	人参	切干大根 もやし キャベツ 玉葱 しょうが	中華めん	油	
	その他		牛乳 コーヒー牛乳の素		牛乳		コーヒー牛乳の素		
9金	献立名 主菜: ごはん 副菜: 高原キャベツと生揚げの和風麻婆		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		804
	主菜	副菜	生揚げ 大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆みそ 米みそ		人参	玉葱 白ねぎ キャベツ きくらげ ぶなしめじ にんにく しょうが	白米		
	主菜	副菜	えび しゅうまい (3個)	えび 魚のすり身			砂糖 でんぷん	ごま油	
	副菜	その他	カリモリと春雨の刻み玉葱サラダ		人参	カリモリ もやし 玉葱 しょうが	小麦粉 砂糖	はるさめ 砂糖	
	その他		牛乳		牛乳				



日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の臓器を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1食分(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	

まごわやさしい献立								
12月	主食	ごはん					白米	
	汁物	かきたま汁	卵 かまぼこ 絹ごし豆腐	わかめ	人参 みつば	干し椎茸 玉葱	でんぷん	
	主菜 副菜	鶏むね肉と冬瓜の和風油淋鶏ソース	鶏むね肉		枝豆	しょうが にんにく 冬瓜(とうがん) 白ねぎ	でんぷん じゃがいも 砂糖 はちみつ	油
	その他	牛乳 ふりかけ		牛乳				ふりかけ
13日	主食	ごはん					白米	
	汁物	とうもろこしと鶏肉の洋風味噌汁	鶏もも肉 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ			とうもろこし キャベツ 玉葱 プナビー 白ねぎ	じゃがいも	オリーブオイル
	主菜	ミートボール(2個)	豚ひき肉 鶏ひき肉				パン粉	ごま油
	副菜	青菜と切干大根のごまアーモンド和え	米みそ	ほうれん草 小松菜 人参		切干大根 しょうが	砂糖	アーモンド ごま
その他	牛乳 お米のももタルト		牛乳				お米のももタルト	

よかんて食べよう! かみかみ献立								
14日	主食	ごはん					白米	
	汁物	冬瓜と団子の和風オニオンスープ	油揚げ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜(とうがん) 白ねぎ しょうが にんにく		
	主菜	鯖と大豆の柑橘香味ソース	鯖(まぐろ) 大豆				でんぷん 砂糖	油
	副菜	人参とピーマンのシリシリ	ベーコン 卵		人参 ピーマン		砂糖	
その他	牛乳		牛乳					

15日	主食	たっぷり野菜の冷やし担々麺						
	汁物	中華麺					中華麺	
	副菜	野菜入り冷やし担々スープ	米みそ 豆みそ		人参	もやし キャベツ きゅうり りんごジュース	砂糖	ねりごま ごま ごま油
	副菜	夏野菜の三色肉そぼろ	豚ひき肉 牛ひき肉		にら	とうもろこし しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油
	その他	牛乳		牛乳				

16日	主食	麦ご飯					押し麦 白米	
	煮物	夏野菜チキンカレー	鶏もも肉 豆乳		南瓜 人参 トマト	玉葱 なす スッキーニ にんにく		油 バター
	主菜	ウインナーとコーンのガーリックソテー	ウインナー		人参 パセリ	とうもろこし にんにく		オリーブオイル
	副菜	福神漬			さやえんどう しそ	れんこん きゅうり なす しろうり 大根 しょうが	砂糖	
その他	牛乳 ミニゼリー(2個)		牛乳				ミニゼリー	

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：12回

### 夏の時期の生活

これから本格的に暑さが増してきます。暑さに負けない体作りのためには、3色の食べ物をバランスよく食べて、栄養バランスを整えることが大切です。それに加えて、規則正しい生活リズムの中で、朝・昼・晩の3度の食事を規則正しく食べることもポイントとなってきます。夏休みの規則正しい生活リズムを作るために、朝ごはんを食べることを大切にしましょう。



### 《 朝ご飯を食べるために気をつけたいこと 》

<p>夕飯はなるべく早い時間に食べる(寝る2~3時間前には済ませる)</p>	<p>朝おなかがすくように夜食は控える</p>	<p>早起きをして、朝ごはんを食べる時間を確保する</p>
--	-------------------------	-------------------------------

### 今月の旬の食材



トマト・枝豆・とうもろこし・赤しそ・南瓜・すだち・スッキーニ・冬瓜(とうがん)・きゅうり・カリモリ・ピーマン・なす・しろうり