

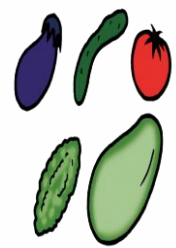
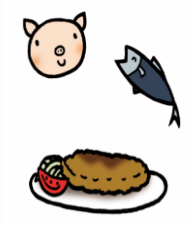




日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価		ひとくちメモ	
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える						
4	火	○	胚芽パン・白身魚のハーブパン粉焼 カントリースープ ヨーグルトみかん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">みかんの日</span>	ホキ 豚もも肉 大豆(乾) 牛乳 ヨーグルト	胚芽パン パン粉 上白糖 バター オリーブ油 米ぬか油	トマト缶詰 セロリー 玉葱 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 えのきたけ 温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 32.1 g 21.9 g 2.7 g	ヨーグルトみか んは砂糖をこ してヨーグルトに 入れています。					
5	水	○	五目あんかけ焼きそば わかめスープ ゆでとうもろこし	豚もも肉 いか むきえび うずら卵(レトルト) 牛乳 カットわかめ	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ぐずでん粉 米ぬか油 ごま油 白ごま(いり)	にんじんしょうがにんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 27.4 g 19.0 g 3.9 g	2年生にとうも ろこしの皮をむ いてもらいま す。					
6	木	○	ご飯 塩肉じゃが わかさぎの南蛮漬け・きゅうりの浅漬け	鶏肉 高野豆腐 牛乳 わかさぎ	精白米 じゃがいも かたくり粉 上白糖 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 かたくり粉 グリンピース ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 24.8 g 16.0 g 2.6 g	塩肉じゃがは にんにく・塩味 です。					
7	金	○	五目あなごちらし 天の川すまし汁 フルーツゼリー・果物(さくらんぼ) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">セタメニュー</span>	あなご たまご 削り節 鶏肉 牛乳 こんぶ パールアガー	精白米 上白糖 そうめん・ひやむぎ(乾) 焼きふ(星型) 米ぬか油	にんじん さやえんどう こまつな れんこん 干し椎茸 ねぎ パインアップル缶詰 温州蜜柑缶詰 さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 Kcal 18.7 g 13.2 g 2.6 g	七夕なのでサ クランボ2つ出 したかったの です...					
10	月	○	照り焼きチキンバーガー フライドポテト トマトと卵のスープ	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	丸パン かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	トマト こまつなしょうが キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 Kcal 26.7 g 24.9 g 2.9 g	セルフバー ガーです。自分 では自分で食 べます。					
11	火	○	ゆかりご飯 鮭のみみじ焼き・ほうれん草のごま和え はんぺんのすまし汁	しるさけ 削り節 はんぺん 牛乳 利尻昆布	精白米 上白糖 マヨネーズ(全卵型) 白ごま(すり) 白ごま(いり)	ゆかり にんじん ほうれんそう こまつな 玉葱 もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 Kcal 25.0 g 20.0 g 2.3 g	ゆかりは赤し そを梅酢でつけ た物です。					
12	水	○	ジュシー ゴーヤチャンプル もずく汁・ゆでえだまめ	豚肉 油揚げ 押し豆腐 高野豆腐 白みそ たまご 花かつお節 削り節 もずく 牛乳 刻み昆布 利尻昆布	精白米 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう こんにやく もやし にがり 干し椎茸 ねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 27.1 g 20.1 g 3.2 g	沖縄料理です。 ゴーヤは綿に 苦みがありま す。					
13	木	○	豚肉とごぼうのご飯 豆腐ナゲット なすのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ 押し豆腐 まぐろ缶詰 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 かたくり粉 パン粉(乾燥) 米ぬか油	にんじん こまつなしょうが ごぼうこんにやく 玉葱 なす ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 23.5 g 23.8 g 3.6 g	豆腐のナゲット は押し豆腐とツ ナを使っていま す。					
14	金	○	ご飯 高野豆腐の卵とじ 麦のスープ・果物(メロン)	鶏肉 削り節 高野豆腐 たまご ベーコン 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも 押し麦 米ぬか油	にんじん さやいんげん こんにやく 玉葱 干し椎茸 にんにくしょうが セロリー アンデスメロン パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 24.4 g 20.2 g 2.8 g	メロンは赤肉系 のクインシー・カ タカメロンを予 定しています。					
18	火	○	サラダうどん うずら卵と豚肉の角煮 果物(こだますいか)	厚削り節 豚肉 うずら卵 高野豆腐 牛乳	冷凍うどん 三温糖 白ごま(いり) ごま油 米ぬか油	にんじん ホールコーン もやし きゅうりしょうが こんにやく ねぎ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 24.6 g 23.3 g 3.5 g	小玉スイカは黄 色の物です。					
19	水	牛乳 ヒ	コーンピラフ かぼちゃのスコップコロッケ レタススープ	ベーコン 豚肉 大豆 ローソハム 牛乳・コーヒー 調理用牛乳 クリーム プロセスチーズ	精白米 パン粉(乾燥) 米ぬか油 バター	人参 かぼちゃ 玉葱 にんにく セロリー ホールコーン 生姜 マッシュルーム グリンピース 干しぶどう レタス えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 21.8 g 22.0 g 3 g	かぼちゃの揚 げないコロッケ です。					
20	木	○	キーマカレー サラダ ブルーベリーチーズマフィン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7.8月お誕生日デザート</span>	豚肉 大豆 たまご 牛乳 パルメザンチーズ クリームチーズ	精白米 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん にんにくしょうが 玉葱 セロリー グリンピース キャベツ きゅうり ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 Kcal 25.1 g 25.1 g 3.0 g	ブルーベリー チーズマフンは 7.8月のお誕生 日デザートです。					
				エネルギー-kcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩g
南町小学校6月平均				624	25.1	20.8	345	2.1	246	0.27	0.46	14	4.2	3.0
学校栄養基準(中学年)				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。 \* 7月の生乳産地実績 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
\* 野菜の産地はホームページにて掲載しています。 \* 5月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
\* 9月1日(金)チキンカレーライス・福神漬け・サラダ・冷凍りんごです。お楽しみに!

## 夏の食生活、こんなところに気をつけて!

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

<p><b>朝ごはんをしっかり食べよう!</b></p>  <p>朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。</p>	<p><b>こまめな水分補給を心がけよう!</b></p>  <p>夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」とです。みだんは水や麦茶などでとるがよいでしょう。</p>	<p><b>夏野菜をたっぷり食べる!</b></p>  <p>夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。</p>	<p><b>肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!</b></p>  <p>のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。</p>	<p><b>冷房のかけすぎに注意!</b></p>  <p>体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫を試みましょう。</p>	<p><b>食中毒に気をつける!</b></p>  <p>夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。</p>
--	---	--	--	---	--