



実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう こおろどうふのたまごとじ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご とりにく	こめ こめあぶら しらたき さとう じゃがいも	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ さいいんげん とうがん ねぎ			
4 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あつあげ みそ とりにく とうふ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン なす ねぎ もやし チンゲンサイ			
5 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ししやものしおやき とんじる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししやも ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ			
6 水	チリビーンズライス ぎゅうにゅう ごぼうチップサラダ	ぶたひきにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	こめ マーガリン こめあぶら じゃがいも こめこ さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり ごぼう			
7 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう いためナムル おほしさませりー	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう アカー	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし こまつな ぶどうジュース ナタデココかんづめ			
8 金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツソテー むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ベーコン とりにく たまご	こめ こめあぶら こめこ さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ ねぎ ほうれんそう			
11 月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのスープに やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず	こめ かたくりこ じゃがいも はるさめ さとう しろすりごま しろごま	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ もやし こまつな			
12 火	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう ミネストローネ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず まぐろかん	しよくパン はちみつ マーガリン こめあぶら じゃがいも こめこマカロニ さとう	レモン にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかんづめ パセリ キャベツ もやし			
13 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのうめみそやき やさいのあえもの しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう こめあぶら しろごま しらたまだんご	ねりうめ キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ			
14 木	なつやさいかレー ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトかんづめ なす かぼちゃ もやし きゅうり コーン			
15 金	とうふのあんかけどん ぎゅうにゅう あぶらあげとやさいのみそしる	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ こまつな			
18 月	 海の日						
19 火	ガバオライス ぎゅうにゅう ニラともやしのスープ くだもの	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン レモン にんじん もやし にら くだもの			
20 水	ごはん ジョア とりのからあげ やさいのおかかあえ ぐたくさんみそしる	 ジョア とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ 	こめ こめあぶら かたくりこ こめこ さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ こまつな			
21 木	 夏休み						

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	601	17.4	31.1	2.6	322	101	2.5	214	0.31	0.42	15	5.9

6月使用野菜の産地			
にんにく/青森	しょうが/高知	にんじん/徳島・千葉・茨城・青森	セロリ/長野
もやし/栃木	ごぼう/青森・宮崎	だいこん/青森・北海道	ながねぎ/茨城
ほうれんそう/群馬	きゅうり/群馬	えのきたけ/長野	チンゲンサイ/茨城
はくさい/長野	トマト/群馬	メロン/茨城	しめじ/長野
たまねぎ/兵庫・群馬・香川	ピーマン/茨城	キャベツ/群馬	さといも/愛媛
たまねぎ/練馬区(芹澤園圃)	ピーマン/練馬区(芹澤園圃)	じゃがいも/練馬区(芹澤園圃)	こまつな/練馬区
			キャベツ/練馬区

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

な んでも食べて
丈夫な体を
つくらう

つ め(め) だいもの
とり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)を
しっかり食べよう

す いぶん(水分)
補給をこまめに
しよう

み んで食事を
楽しむ
機会をつくらう

朝ごはん
をしっかりと
食べよう！

生活リズムを整える。 学習・運動・睡眠

朝食・早寝・朝ごはん「早寝早起き朝ごはん」運動シミュレーション

9月1日の献立は「大豆入りドライカレー、カラフルソテー、パインゼリー」を予定しています。
2学期も元気に登校しましょう。