

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
24	月	○	揚げパン ガーリックトースト ポークシチュー もやしサラダ	きな粉 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	食パン 揚げ油 砂糖 セサミパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖 ごま油	にんにく バセリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム もやし キャベツ スイートコーン缶	837	14.7
25	火	○	カレーライス 海草サラダ	豚肉 ひよこ豆 生クリーム 海藻ミックス しらす干し (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 炒りごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 きゅうり もやし キャベツ	825	11.0
26	水	○	はいがごはん 四川豆腐 ねぎの卵焼き	豚肉 木綿豆腐 ほたて貝柱缶 卵	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 くずでん粉 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ缶 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ こねぎ ねぎ	823	16.2
27	木	○	はいがごはん のりの佃煮 魚のジんギスカン焼き ムーシーロー	刻みのり 魚切り身 卵 豚肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 炒りごま 油 でん粉 ごま油	にんにく ねぎ りんご ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ缶 もやし こまつな	800	18.9
28	金	○	中華丼 タピオカのココナッツミルク	豚肉肩 しかまぼこ 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 タピオカパール 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	810	12.1
31	月	○	はいがごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の含め煮 ごまポテト	鮭切り身 米みそ 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ バター 油 砂糖 じゃがいも すりごま	たまねぎ もやし キャベツ 切干しいんげん にんじん	835	16.2

※ 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6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)
平均値	822	14.8	26.9	3.1	370	145	3.2	319	0.56	0.63	41	6.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

夏休みの食生活について考えよう



な **何でも食べて夏バテ知らず**

1日30品目を目標に
黄・赤・緑の食べ物を取り
合わせて食べましょう。

や **夜食に気をつけよう**

夜ふかしをして、
寝る直前に食べる
のはやめましょう。

の **飲むなら麦茶か牛乳を**

清涼飲料水には、糖分が
多く含まれます。水分をとる
なら、麦茶か水で。栄養
バランスのよい牛乳もおすすめ。

く **薬(サプリ)を飲むより食べ物を**

まずは1日3回の食事を
バランスよくしっかり食べる
よう心がけましょう。

つ **冷たいものはほどほどに**

冷たいものをとりすぎると、
胃腸の働きが悪くなり、お
腹をこわしやすくなります。

す **好き嫌いをなくそう**

食事や食べ物を作った人に
感謝の気持ちで、嫌いなも
のでも一口食べてみましょう。

し **室内よりも外で運動**

外で動く時は熱中症に、
室内ですごす時は、冷房に
注意しましょう!

じ **時間を決めて1日3食**

夏休みになると、1日の
食生活が乱れがちです。
朝・昼・夕の食事の時間を
決めて食べましょう。おやつ
についても「時間」と「量」
を考えて食べましょう!

み **三日坊主に注意!**

生活のリズムが大切です。
ズラズラせず規則正しい
生活を送りましょう。

よ **よくかんで食べよう**

麺類ばかりでなく、かみ
ごたえのある食べ物もとり
入れてよくかみましょう。

よ **よくかんで食べよう**

だらだら食べるのは体に
よくないよ!

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ

こどもや高齢者は、熱中症になりやすいので十分に注意しま
しょう。周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。