

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	月	ごはん		ぶたにくのトマトソースに ゆでとうもろこし とうがんとみそスープ	牛乳、ぶたにく、と りにく、あつあげ、 みそ	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、トマト、りん ご、とうもろこし、とうがんと しめじ	600	25.7	20.0
4	火	すしめ し		ぎゅうにくとごぼうのぼらすし すましじり みかんヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、 ひじき、きぬどうふ	すしめし、あぶら、 さとう、ごま、はる さめ、みかんヨー グルト	しょうが、ごぼう、にんじん、 えだまめ、たまねぎ、こまつな	620	20.8	18.4
5	水	バター ロール		ラザニアふうミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳、ぶたにく、 チーズ、とりにく	バターロール、オ リーブゆ、ファル ファッレ (パス タ)、ドレッシング	たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、ブロッコリー、えのき、 キャベツ、パセリ	584	27.5	22.4
6	木	ごはん		ハタハタのからあげ ふときゅうりのレモンサラダ にくどうふ ふりかけ	牛乳、はたはたから あげ、くきわかめ、 ぶたにく、やきどう ふ	ごはん、あぶら、さ とう、オリーブゆ、 ふりかけ	キャベツ、ふときゅうり、にん じん、レモン、たまねぎ、ね ぎ、しょうが	592	24.3	21.2
7	金	ごはん		ホイコーロー ちゅうかスープ たなばたデザート	牛乳、ぶたにく、に くだんご	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、 ごまあぶら、じゃが いも、たなばたデ ザート	しょうが、にんにく、ほししい たけ、にんじん、キャベツ、ね ぎ、ピーマン、たまねぎ、チン ゲンサイ	621	24.4	19.7
10	月	ごはん		さばのごまてりやき ひじきのきんぴら とんじる	牛乳、さば、ひじ き、さつまあげ、ぶ たにく、みそ	ごはん、みすあめ、 ごま、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 えだまめ、たまねぎ、だい こん、ねぎ	592	26.2	20.1
11	火	ごはん		ゆきギョウザ もやしのナムル マーボドウフ	牛乳、ギョーザ、ぶ たひきにく、もめん どうふ	ごはん、さとう、ご ま、ごまあぶら、あ ぶら、かたくりこ	もやし、きゅうり、にんじん、 にんにく、しょうが、たまね ぎ、たけのこ、ほししいたけ、 ねぎ	632	26.1	22.4
12	水	ミルク ロール		ペンネラタトゥイユ コーンチャウダー フルーツ	牛乳、ベーコン、と りにく、なまクリー ム	ミルクロール、ペン ネ、オリーブゆ、さとう、あ ぶら、じゃがいも、バ ター、こめこ	にんにく、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、トマト、にんじ ん、コーン、こまつな、よな なシロホト	613	21.9	21.1
13	木	ごはん		とりにくのたつたあげ ごまふうみあえ じゃがいもみそしる	牛乳、とりにく、う すあげ、わかめ、み そ	ごはん、かたくり こ、こめこ、あぶ ら、さとう、ごま、 じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	623	23.4	24.2
14	金	ごはん		キムタクどん こまつなのひやしうどん	牛乳、ぶたにく、く きわかめ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 こめこうどん	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、キムチ、こまつな	619	21.8	15.1
17	月			<b>うみのひ</b>				0	0.0	0.0
18	火	むぎご はん		なつやさいカレー すいかのフルーツあえ	牛乳、ぶたにく、 チーズ	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カ レールー、ゼリー	たまねぎ、にんにく、しょう が、なす、にんじん、かぼ ちゃ、ズッキーニ、みかん、パ イン、もも、すいか	702	19.6	19.4
19	水	はいが パンズ		セルフハンバーガー こまつなのソテー やさいのスープに	牛乳、ハンバーグ、と りにく	はいがパン、あぶ ら、さとう、じゃが いも	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、こまつな、さやいんげん、 コーン	598	28.6	22.1
20	木			<b>1 が っ き し ゅ う ぎ ょ う し き</b>						

なつやす うち しょくいく  
夏休みにはお家で食育を!!



もうすぐ長い夏休みが始まりますね。この休みを利用して、お家の方と食べ物や料理に関わって

みてはいかがでしょうか？たとえば、野菜を栽培したり観察したりして、収穫後はお家の人と

料理を作ってみる。また、どこかへ旅行した時は、その土地でしか味わえない物を食べてみる。

おじいちゃんやおばあちゃんのお家に行った時には、昔から食べられている料理（郷土料理）の

事を聞いたり食べてみたりする。本で料理や食べ物のことを調べてみるのもいいですね。

できることをさがしてみましよう！

