

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	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	牛乳	豚肉のトマトソース煮 ゆでとうもろこし とうがんのみそスープ	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、しめじ	600	25.7	21.2
4	火	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ 太きゅうりのレモンサラダ 肉豆腐 ふりかけ	牛乳、ハタハタ、くきわかめ、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、オリーブ油	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	589	24.2	21.2
5	水	ずし飯	牛乳	牛肉とごぼうのばらすし ふかしのすまし汁 みかんヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、ひじき、ふかし	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	614	20.1	17.2
6	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー 中華スープ	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	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	586	24.5	19.7
7	金	ミルク コッペ パン	牛乳	ラザニア風ミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン たなばたデザート	牛乳、ぶたにく、チーズ、とりにく	ミルクコッペパン、オリーブ油、ファルファッレ、たなばたゼリー	たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのき、キャベツ、パセリ	619	27.5	22.1
10	月	ごはん	牛乳	焼きギョウザ もやしのナムル マーボードウフ	牛乳、ギョウザ、ぶたにく、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	630	25.9	22.2
11	火	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の黒酢炒め もずくスープ	牛乳、とりにく、だいず、もめんどうふ、もずく	ごはん、こめこ、かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、えのき、ねぎ	639	24.1	24.3
12	水	むぎごはん	牛乳	キムタク丼 小松菜の冷やしうどん	牛乳、ぶたにく、くきわかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、米粉うどん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさいキムチ、こまつな	623	21.6	14.9
13	木	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き ひじきのきんぴら 豚汁	牛乳、さば、ひじき、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、水あめ、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	20.0
14	金	はいが パンズ	牛乳	セルフハンバーガー 小松菜のソテー 野菜のスープ煮	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	592	27.9	21.8
17	月			海の日(うみのひ)				0	0.0	0.0
18	火	ごはん	牛乳	鶏肉のたつたあげ ごま風味あえ じゃがいものみそ汁	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	591	21.8	21.7
19	水	むぎごはん	牛乳	夏野菜カレー すいかのフルーツあえ	牛乳、ぶたにく	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、あわせゼリー	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	687	18.7	19.2
20	木			1 がつきしゅうぎょうしき				0	0.0	0.0

なつやす うち
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！

