



3	4	5	6	7
<p>牛乳 ほうれんそうのごま和え</p> <p>鯛のかば焼き</p> <p>麦ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>牛乳 モロヘイヤのおかか和え</p> <p>鮭ふりかけ</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのうま煮</p>	<p>牛乳 粉ふき芋</p> <p>鱈のハーブグリル</p> <p>ミルクパン 野菜スープ</p>	<p>牛乳 切干大根とツナのサラダ</p> <p>白ごはん マーボー加子</p>	<p>牛乳 オクラときゅうりの甘酢和え</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>麦ごはん セタそうめん汁</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>655 kcal 25.0 g 20.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>574 kcal 22.5 g 12.6 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>574 kcal 27.7 g 20.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>603 kcal 19.7 g 18.6 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>549 kcal 25.3 g 10.8 g</p>
<p>あか きゅうにゅう いわし</p> <p>あぶらあげ みそ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>かつおぶし さけフレーク</p>	<p>あか きゅうにゅう あじ</p> <p>ベーコン ぶたにく</p>	<p>あか きゅうにゅう みそ ツナ</p>	<p>あか きゅうにゅう</p> <p>さけ</p>
<p>き こめ むぎ あぶら</p> <p>あぶら さとう ごま</p>	<p>き こめ むぎ あぶら</p> <p>じゃがいも こんにやく さとう</p>	<p>き ミルクパン パンこ あぶら</p> <p>なのはなオイル じゃがいも</p>	<p>き はるさめ ごまあぶら ごま</p>	<p>き こめ むぎ さとう</p> <p>ごまあぶら そうめん</p>
<p>みどり しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん</p> <p>たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ</p>	<p>みどり にんじん たまねぎ ほししいたげ</p> <p>モロヘイヤ もやし</p>	<p>みどり パセリ にんじん</p> <p>たまねぎ キャベツ</p>	<p>みどり なす にんにく しょうが ねぎ</p> <p>きりぼしだいこん きゅうり にんじん</p>	<p>みどり オクラ にんじん</p> <p>きゅうり だいこん ねぎ</p>

10	11	12	13	14
<p>牛乳 和風サラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>夏野菜のカレーライス</p>	<p>牛乳 黒糖寒天</p> <p>フライビーンズ</p> <p>麦ごはん 伊勢肉と野菜のスタミナ炒め</p>	<p>牛乳 ベーコンとアスパラのスパゲッティ</p> <p>減量コッペパン コーンサラダ</p>	<p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</p> <p>しいらのフライ ソース</p> <p>白ごはん ひじき豆</p>	<p>牛乳 ゆでとうもろこし</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ</p> <p>麦ごはん えのきのみそ汁</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>632 kcal 20.3 g 19.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>681 kcal 25.8 g 22.6 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>579 kcal 22.8 g 18.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>657 kcal 27.8 g 19.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>622 kcal 25.5 g 17.3 g</p>
<p>あか きゅうにゅう わかめ</p>	<p>あか きゅうにゅう きゅうにく</p> <p>だいず こなかてん</p>	<p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく ベーコン</p>	<p>あか きゅうにゅう しいら のり</p> <p>だいず ひじき あぶらあげ</p>	<p>あか きゅうにゅう とうふ</p> <p>あぶらあげ みそ</p>
<p>き こめ むぎ あぶら</p> <p>バター じゃがいも</p> <p>こんにやく さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>き こめ むぎ あぶら</p> <p>さとう でんぶん ごまあぶら ことう</p>	<p>き コッペパン あぶら</p> <p>さとう スパゲティ</p>	<p>き こめ こむぎこ てんぶん あぶら</p> <p>パンこ こんにやく さとう</p>	<p>き こめ むぎ</p> <p>あぶら でんぶん</p>
<p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ</p> <p>にんじん なす トマト きゅうり コーン</p>	<p>みどり にんにく にんじん たまねぎ</p> <p>もやし キャベツ たら</p>	<p>みどり にんにく にんじん たまねぎ</p> <p>マッシュルーム</p>	<p>みどり こまつな キャベツ</p> <p>ごぼう にんじん</p>	<p>みどり とうもろこし にんじん</p> <p>たまねぎ えのきたけ ねぎ</p>

夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう!

18	19
<p>牛乳 そえ野菜</p> <p>ユーリンチー(2こ) タレ</p> <p>減量麦ごはん わかめスープ</p>	<p>牛乳 ツナサラダ</p> <p>黒糖パン 米粉の豆乳クリームコーンスープ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>647 kcal 23.6 g 22.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>599 kcal 23.5 g 20.8 g</p>
<p>あか きゅうにゅう とうふ</p> <p>わかめ</p>	<p>あか きゅうにゅう とうふ</p> <p>ツナ</p>
<p>き こめ むぎ でんぶん</p> <p>あぶら さとう ごまあぶら ごま</p>	<p>き こくとうパン あぶら</p> <p>こめ パター さとう</p>
<p>みどり しょうが にんにく ねぎ</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ</p>	<p>みどり セロリ たまねぎ にんじん</p> <p>コーン キャベツ きゅうり</p>

<p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく ベーコン</p>	<p>あか きゅうにゅう</p> <p>しいらの のり</p> <p>だいず ひじき あぶらあげ</p>
<p>き こめ こむぎこ てんぶん</p> <p>あぶら さとう</p>	<p>き こめ むぎ</p> <p>あぶら でんぶん</p>
<p>みどり アスパラガス</p> <p>キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>みどり こまつな</p> <p>キャベツ</p>

ボクたち夏野菜レンジャー!!

楽しい夏にしようね!

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。