



よていこんだてひょう



東金市立日吉台小学校

日	曜日	献立名	牛乳	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
							kcal	g	g	g	
1	火	ごはん あげぎょうざ チンジャオロース とうふスープ	○	牛乳 ふたにく とりにく とうふ	たけのこ ビーマン にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	こめ あぶら	660	29.6	24.2	1.7	
2	水	ごはん チースタッカルピ ちゅうかふうサラダ キムチスープ	○	牛乳 とりにく チーズ ツナ ふたにく とうふ	たまねぎ りんご もやし きゅうり にんじん しいたけ ねぎ だいこん はくさい	こめ さとう ごま	601	25.7	21.6	2.5	
3	木	カレーうどん ほうれんそうまんじゅう ひじきのもの ゼリー	○	牛乳 ふたにく なると ひじき だいす あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	めん カレールウ さとう ゼリー	614	26.6	16.9	2.2	
4	金	チキンときのこのグラタンパン ブロッコリーのおかかあえ ABCスープ	○	牛乳 とりにく チーズ かつおぶし ベーコン	たまねぎ マッシュルーム はなれしめ ほうれんそう ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	パン バター さとう マカロニ	638	27.7	26.8	2.7	
7	月	☆たなばた献立☆ たなばたにゆうめん ささかまてんぷら こしきあえ あまのがわゼリー	○	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご	にんじん しいたけ こまつな ねぎ キャベツ もやし	めん あぶら ごま ゼリー	632	26.1	14.7	2.7	
8	火	むぎごはん マーボーとうふ ナムル パオズ	○	牛乳 ふたにく とうふ とりにく だいす	にんじん こまつな もやし ねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ ごま さとう	651	33.0	20.1	2.6	
9	水	しおキャラメルトースト ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ フォー・ガー	○	牛乳 たまご ツナ とりにく	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ こまつな もやし ねぎ	パン バター コーンフレーク クイッキオ	662	27.1	24.6	3.3	
10	木	ごはん なつとうあえ いわしのちゅうかソースかけ ワンタンスープ	○	牛乳 いわし なつとう かつおぶし ふたにく	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし たら	こめ あぶら さとう ごま ワンタン	623	26.7	18.2	2.0	
11	金	ハヤシライス シーザーサラダ ミルメーク	○	牛乳 ふたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも むぎ クルトン ハヤシルウ	686	23.4	23.7	2.3	
14	月	ごはん さわらのたつたあげ だいこんサラダ チャンプルー	○	牛乳 さわら かに ツナ とうふ ふたにく たまご かつおぶし	だいこん きゅうり、 もやし たら にんじん きくらげ	こめ ごま あぶら	666	35.1	21.5	2.7	
15	火	えだまめごはん ささみのレモンあげ こんにやくサラダ とんじる	○	牛乳 とりにく ハム ふたにく とうふ	えだまめ レモン きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごま さといも	611	32.8	19.0	2.8	
16	水	なつやさいカレー えだまめフリッター かいそうサラダ	○	牛乳 とりにく ツナ かに	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ えだまめ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	664	24.8	22.0	2.0	
※ 都合により献立を変更する場合があります。							今月の平均	645kcal	17%	29%	2.3g
							学校給食摂取基準 (8~9歳)	650 kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0 g 未満

1学期の給食では、いろいろな食材や料理にふれ、好き嫌いなく食べられたでしょうか。苦手なものにも少しずつ挑戦できた人が増えていてうれしいです。もうすぐ皆さんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けずに食生活を心がけて元気に過ごしましょう。今日は、暑さに負けずに夏休みの過ごし方のポイントについて紹介します。

暑さに負けずに夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--