

7月分予定献立表

水		木		金	
1		2		3	
さかなのほねに ちゅういしましょう ※ジョア		牛乳		牛乳	
ごはん		パン		ごはん	
ぶたにくとあつあげのみそに ○ぶたにく ☆しいたけ ○あつあげ ☆こんにやく ☆たまねぎ ☆こめあぶら ☆にんじん □さとう ☆ごぼう ○みそ ☆いんげん しょうゆ		トマトビーンズ ○ぶたにく ☆しめじ ○だいす ☆トマト □じゃがいも □さとう ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん クチャップ ☆ブロッコリー コンソメ ☆ふわとろながなす		とうがんのみそしる ○ぶたにく ☆にんじん ○とうふ ☆ふわとろながなす ○あぶらあげ ○みそ ☆とうがん だしパック ☆こまつな	
さばのごまだれかけ ○さば しょうゆ ○こま みりん □さとう さけ □かたくりこ		コーンサラダ ○とりく ☆レモン ☆キャベツ □こめあぶら ☆とうもろこし しょうゆ ☆にんじん		※チキンカツ	
696kcal		586kcal		641kcal	
6		7		8	
牛乳		牛乳		牛乳	
パン		ごはん		ごはん	
やきそば □やきそばめん ☆たまねぎ ○ぶたにく ☆にんじん ○ちくわ さけ ☆キャベツ こしょう		たなばたじる ○とりく ☆オクラ ○とうふ ☆えのきたけ ○あぶらあげ □ピーマン ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん だしパック		キムチに ○ぶたにく ☆こんにやく ○とうふ ○みそ ☆はくさい □こめあぶら ☆はくさいキムチ □さとう ☆たまねぎ さけ ☆もやし しょうゆ ☆にんにく ちゅうがだし	
きりぼしだいこんとごぼうのサラダ ○ツナ □たまごなしマヨネーズ ○ちりめんじゃこ しょうゆ ☆ごぼう しお ☆きゅうり こしょう ☆きりぼしだいこん		※ほしがたハンバーグ(てりやきソース) ○※ハンバーグ しょうゆ ☆たまねぎ みりん □さとう す □かたくりこ		ぐだくさんスープ ○とりく ☆にんじん ○ベーコン ☆ブロッコリー □じゃがいも こしょう ☆たまねぎ コンソメ	
658kcal		625kcal		627kcal	
13		14		15	
牛乳		牛乳		牛乳	
パン		いわでっこのカレーライス □ごはん ☆にんじん ○とりく ☆ねごろおかつ ○じゃがいも カレールウ ☆たまねぎ		ごはん	
ABCマカロニスープ ○ベーコン ☆だいこん □じゃがいも ☆にんじん □マカロニ ☆こまつな ☆キャベツ コンソメ ☆たまねぎ こしょう		コールスローサラダ ○ハム ☆とうもろこし ☆キャベツ □コールスロードレッシング ☆きゅうり		タンダンスープ ○とりく ☆しょうが ○とうふ ○とうりゅう ☆たまねぎ ○みそ ☆にんじん □こま ☆ねぎ □こめあぶら ☆もやし トウバンジャン ☆とうもろこし しょうゆ ☆えのきたけ ちゅうがだし ☆にんにく	
※オムレツ(ビーンズソース) ○※オムレツ ☆トマト ○とりく □しょういんげんまめ ○ぶたにく クチャップ ○だいす トマトピューレー ☆たまねぎ カレーこ		※はるまき		※げんりょうゆかりごはん	
585kcal		616kcal		605kcal	
16		17		18	
牛乳		牛乳		牛乳	
ひやしうどん		ささみとキャベツのばいにくあえ ○とりく □さとう ☆キャベツ しょうゆ ☆きゅうり す ☆うめ		※しゅうまい(2こ)	
629kcal		625kcal		668kcal	



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いかと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物を飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みがはじまりますが、学校があるときと同じように早寝早起きを心がけ、バランスのよい食事をしっかりとるようにして、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

●朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

●早寝・早起きをし、日中は体を動かす

●主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

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。



夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



●冷たい物のとり過ぎに気を付ける

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は、塩分も一緒にとりましょう。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

□・・き(ねつやちからのもとになる)

○・・あか(ち、にく、ほねをつくる)

☆・・みどり(からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。