



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	1人分(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)
1	火	むぎごはん あじアーモンドフライ のりあえ にくじゃが	○	牛乳 あじ ぶたにく のり	ほうれんそう にんじん えのき たまねぎ しらたき グリーンピース しいたけ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド パンこ あぶら さとう	709	27.6	20.5	2.1
2	水	パイナップルパン いろどりグラタン ツナサラダ(ドレッシング) ABCスープ	○	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ かまぼこ	パイナップル たまねぎ スッキーニ なす かぼちゃ コーン キャベツ にんにく きゅうり にんじん ほうれんそう トマト	パン こま マカロニ さとう あぶら ドレッシング	671	23.8	26.7	2.7
3	木	ごはん とりにくのからあげ ひじきのいために だいこんのみそじる カレーパリッシュ	○	牛乳 とりにく ひじき だいす さつまあげ いわし あぶらあげ にぼしこ みそ	しょうが にんじん だいこん えのき ながねぎ こんにゃく	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	657	29.4	18.7	2.5
4	金	むぎごはん とうふハンバーグ ほうれんそうソテー やさしいスープ チョコクレープ	○	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく ベーコン	ほうれんそう しめじ コーン にんじん キャベツ もやし たまねぎ トマト	こめ むぎ パンこ さとう あぶら チョコクレープ	633	20.7	19.4	2.1
7	月	わかめごはん <たなばたこんだて> サクッとスターチキン ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) すましじる たなばたゼリー	○	牛乳 わかめ とりにく とうふ かまぼこ にぼしこ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ しいたけ オクラ	こめ あぶら マロニー パンこ でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	698	21.8	22.9	2.9
8	火	むぎごはん さばのみそに きんぴらごぼう けんちんじる	○	牛乳 さば みそ さつまあげ あぶらあげ とうふ にぼしこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ こんにゃく	こめ むぎ さといも ごまあぶら あぶら さとう	686	25.9	23.8	2.4
9	水	スパゲッティミートソース かぼちゃクロック えだまめサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム かぼちゃ コーン グリーンピース きゅうり えだまめ	スパゲッティ こむぎこ こめこ パンこ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	729	31.5	23.9	2.4
10	木	ごはん えびシューマイ ホイコーロー ちゅうかスープ	○	牛乳 えび たら なまあげ かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし ながねぎ きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら	585	20.8	15.1	2.7
11	金	むぎごはん いかてりやき ブロッコリーおかかあえ ちくぜんに ジョアストロベリー	○	牛乳 ジョア いか かつおぶし とりにく さつまあげ	ブロッコリー コーン ごぼう にんじん しいたけ いんげん たけのこ こんにゃく れんこん いちご	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも でんぶん	678	33.2	12.3	2.1
14	月	ごはん パリパリはるまき ちゅうかあえ マーボーどうふ	○	牛乳 くらげ だいす ぶたにく とうふ みそ	きゅうり もやし にんにく にら しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	こめ さとう ごま あぶら はるさめ こむぎこ ごまあぶら でんぶん	721	27.9	23.5	2.5
15	火	むぎごはん めばるマスタードパンこやき じゃがマヨソテー かきたまコンスープ	○	牛乳 めばる ツナ たまご	たまねぎ しめじ にんじん チンゲンさい コーン	こめ むぎ じゃがいも パンこ ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら	679	25.8	23.3	2.5
16	水	はちみつパン ハムカツ イタリアンサラダ(ドレッシング) トマトスープ アップルシャーベット	○	牛乳 かまぼこ ハム	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト パセリ りんご	パン はちみつ さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも ドレッシング	629	20.6	18.8	3.2
17	木	なつやすみカレーライス チーズオムレツ グリーンサラダ(ドレッシング) マンゴーアセロラゼリー	○	牛乳 ぶたにく チーズ たまご	なす たまねぎ かぼちゃ にんにく ブロッコリー いんげん えだまめ ピーマン マンゴー アセロラ	こめ あぶら ゼリー	719	25.3	21.2	2.0

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

7月7日は『七夕』です



七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

この日は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ります。

今日は、星型チキンとすまし汁に星型のかまぼこを入れました。

素敵な七夕となりますように。



地産地消

こめ 南郷・成東地区
もやし 大網白里市
なす 九十九里町
きゅうり 九十九里町
長葱 山武市

山武市内・山武郡内産の食材を使っています。

感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは気温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いため、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。