



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食分(kcal)	たんぱくしつ(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)
1	水	あまなっとうパン やさいコロケ にんじんナポリタン フルーツポンチ	○	牛乳 あまなっとう ぶたにく チーズ	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ みかん パイン もも レモン ナタデココ	パン あぶら マーガリン さとう パンこ じゃがいも ゼリー	723	18.8	20.2	1.8
2	木	ごはん とりにくのてりやき ポテトサラダ わかめのみそしる	○	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ にぼしこ	にんじん きゅうり コーン だいこん しめじ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	653	28.4	22.0	2.0
3	金	むぎごはん たらフライ ごまあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 たら なまあげ とりにく	いんげん にんじん もやし こんにゃく たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら パンこ	671	26.2	19.9	2.0
6	月	ごはん かにたまふうみ ホイコーロー ワントンスープ	○	牛乳 たまご ぶたにく とりにく かまぼこ	たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし たけのこ	こめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	612	24.9	18.3	2.1
7	火	むぎごはん <たなばたこんだて> ほしがたハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ たなばたクレープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ドレッシング あぶら マカロニ クレープ	682	19.9	22.0	1.9
8	水	ジャージャーメン エビシューマイ もやしのナムル	○	牛乳 ぶたにく だいず えび たら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ	632	29.2	18.2	1.6
9	木	ごはん あじあげに ブロッコリーおかかあえ にくじゃが	○	牛乳 あじ ぶたにく かつおぶし	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ しらたき	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん	630	26.1	15.8	1.6
10	金	むぎごはん とりにくのからあげ なっとうあえ すましじる	○	牛乳 とりにく なっとう かつおぶし かまぼこ とうふ にぼしこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう えのき オクラ	ごはん むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	620	28.1	17.3	2.3
13	月	キャロットピラフ ぶたにくのしょうがやき はなやさいサラダ トマトスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	にんじん ピーマン しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ いんげん にんにく トマト	ごはん さとう ドレッシング あぶら	649	25.1	23.1	3.2
14	火	むぎごはん いかチリソースフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	○	牛乳 いか さつまあげ とうふ みそ にぼしこ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ えのき トマト ながねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	606	21.9	15.0	2.2
15	水	こくとうパン なすミートソースグラタン ツナソテー コンソメスープ ピーチゼリー	○	牛乳 ぶたにく ツナ ウィナー	なす トマト キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ほうれんそう もも	パン マカロニ パンこ じゃがいも ゼリー	622	21.4	21.6	2.6
16	木	ポークカレーライス チキンナゲット かいそうサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり あおじそ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ でんぶん	705	23.8	20.3	3.0

※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。

今月の平均栄養素量	650	24.5	19.5	2.2
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすごし方

<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>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとる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>
--	--	---	---

地産地消

こめ 南郷・成東地区
 きゅうり: 九十九里町
 長葱: 成東地区
 にんじん 睦岡地区
 もやし: 大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。



★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。レシピも掲載していますので、ご覧ください。