

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1g~32.5g
	中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g

こ ん だ て		11(火)夏休み明けの給食♪	12(水)体の疲れをふきとばせ!	13(木)やさいスープで元気!	14(金)うめで食欲アップ♪					
		シークワサーソルベ ひじきシラスサラダ 元気になるカレー むぎごはん	味付きのり みそきんぴらいため ワンタンスープ むぎごはん	レンコンサラダ ミネストローネ あげパン	大根うめあえ 枝豆とうふメンチカツ アーサたきこみごはん					
小学校		E 695 P 24.7 F 18.4	E 535 P 22.6 F 14.3	E 627 P 23.8 F 24	E 583 P 21.1 F 17.7					
中学校		E 853 P 29.7 F 20.7	E 677 P 26.7 F 15.5	E 770 P 28.4 F 27.7	E 705 P 25.3 F 21.6					
こ ん だ て	17(月)モーウイは大切な食材	18(火)あっさり味。こってり味。	19(水)おからを好きになって。	20(木)シリシリする調理♪	21(金)うっちゃん=ウコン=元気					
		スライスチーズ タコス用サラダ タコライス モーウイのみそ汁 むぎごはん	オレンジ ぶたキャベみそいため ゆず香るもずくスープ ごはん	おからサラダ くるまふナゲット 黒糖パン 冬瓜ポタージュ	にんじんシリシリ たれつき肉団子 白菜と豚肉の豆乳煮 げんまい入りごはん	ゴーヤーのあえもの サバのシークワサー風味焼き ウッチンライス				
小学校		E 625 P 24.8 F 23.1	E 485 P 21.2 F 12.7	E 593 P 24.4 F 21.6	E 613 P 25.3 F 21.6					
中学校		E 774 P 28.8 F 25.2	E 612 P 25 F 13.8	E 781 P 29.6 F 25.4	E 763 P 29.9 F 24.1					
こ ん だ て	24(月)ごはんと一緒に食べる	25(火)ビビンバの意味は?	26(水)かぼちゃの黄色な栄養	27(木)小魚をまるごと食べる♪	28(金)沖縄の漁業「イカ」					
		ぶどうゼリー 厚揚げ肉みそそば丼 むぎごはん 魚ソーメン汁	りんごジャム ゴマじゃこサラダ トマトオムレツ かぼちゃシチュー なかよしパン	白菜キムチあえ きびなごフライ(小2、中4) 冬瓜ンブシー わかめごはん	ブロッコリー アーモンドあえ イカフライ スパゲティナポリタン					
小学校		E 561 P 20.6 F 16.1	E 504 P 24.2 F 14.1	E 633 P 24.7 F 22.2	E 617 P 24.2 F 21.3					
中学校		E 700 P 24.2 F 17.9	E 674 P 29.3 F 15.5	E 842 P 31.9 F 27.9	E 789 P 30.1 F 24.6					
こ ん だ て	31(月)ご先祖をウンケーしよう	<div data-bbox="502 1660 1014 1824" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆8月の給食目標☆ 夏の食生活について考えよう</p> </div> <div data-bbox="1033 1660 1400 1934" style="text-align: center;"> <p>夏野菜を たくさん食べよう</p>  </div> <div data-bbox="1420 1660 1864 1852" style="text-align: center;"> <p>チャレンジ クッキング♪</p>  </div> <div data-bbox="1420 1852 1864 1961" style="text-align: center;"> <p>15分でできる簡単昼ごはん カルシウムたっぷり! 豆腐カレー</p> </div> <div data-bbox="511 1852 975 2071" style="text-align: center;"> <p>夏休みも 早起き 早寝 忘れずに! 朝ごはん</p>  </div> <div data-bbox="994 1961 1400 2044" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="994 2071 1400 2236" style="text-align: center;"> <p>家族のために 夏休み ごはんをつくってみよう!</p>  </div> <div data-bbox="1420 1961 1864 2126" style="text-align: center;"> <p>材料(1人分) ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量</p> <p>つくり方 ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。 ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。 ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。</p>  </div> <div data-bbox="994 2236 1400 2346" style="text-align: center;"> <ol style="list-style-type: none"> ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える ② 栄養バランスを考えて献立を立てる ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す ⑥ みんなそろって「いただきます!」 </div> <div data-bbox="994 2346 1400 2510" style="text-align: center;">  </div>				小学校		E 594 P 23.2 F 18		
						中学校		E 662 P 25.3 F 19		

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

