



日	曜日	こ ん だ て め い	あかのしょくひん (ちやにくやほねになる)	みどりのしょくひん (からだのしょうしをととのえる)	きいろのしょくひん (ねつやちからになる)	エネルギー kcal (kcal)	たんぱく質 g (たんぱく)		
1	金	ごはん チンジャオロースー はるさめスープ グレープフルーツ	ぶたにく うずらたまご	しょうが ピーマン しいたけ にんじん キャベツ たけのこ とうもろこし グレープフルーツ	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	609	22.7		
4	月	コッペパン いちごジャム マカロニグラタン めかぶとオクラのスープ	えび ベーコン チーズ たまご とうふ めかぶ	たまねぎ マッシュルーム にんじん オクラ はくさい えのきたけ	パン ジャム マカロニ バター	688	31.4		
5	火	 とうせん べんとう ひ 東仙まつり (お弁当の日)							
6	水	★七夕のこんだて★ まるパン てりやきハンバーグ はしのパンクンシチュー たなぼたゼリー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも バター なまクリーム	648	26.9		
7	木	ごはん さけのてりやき ほうれんそうとコーンのいためもの とうふとわかめのみそしる	さけ ベーコン とうふ かたくちいわし	ほうれんそう とうもろこし にんにく	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	609	29.0		
8	金	★昔のこんだて★ むぎごはん うめぼし すいとんじる かぼちゃのあまに	とりにく あぶらあげ	うめぼし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ かぼちゃ	ごはん すいとん むぎ さとう	609	21.4		
11	月	チーズパン にくだんごのごまふうみスープ あおのりポテト オレンジ	ぶたにく たまご チーズ	ねぎ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい しいたけ オレンジ	パン サラダあぶら でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら じゃがいも	698	26.0		
12	火	ごはん のりのつくだに ごもくうーめん ひやけたまご れいとうみかん	とりにく のり あぶらあげ うずらたまご	にんじん なす ねぎ しいたけ みかん	ごはん うーめん ごまあぶら	631	24.0		
13	水	コッペパン ピーナツクリーム さかなとポテトのピザやき キャベツとコーンのスープ	ホキ チーズ ベーコン	たまねぎ トマト パセリ にんにく キャベツ コーン	パン バター ピーナツクリーム じゃがいも さとう	668	27.4		
14	木	ごはん いかのてんぷら けんちんじる みそまめ	いか だいず とりにく とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん サラダあぶら こむぎこ さとう ごま さといも	678	30.0		
15	金	ごはん ツナそぼろ さつまじる すいか	ツナかん ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ すいか	ごはん さとう ごま さつまいも	670	23.4		
18	月	うみ の ひ							
19	火	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいものチーズに フルーツパンチ	ベーコン チーズ ひよこまめ	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ みかん パインアップル もも なし	パン ジャム じゃがいも さとう サラダあぶら	671	20.8		
20	水	ごはん なつやさいカレー チキンカツ れいとうパインアップル	ぶたにく チーズ とりにく	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト にんにく パインアップル	ごはん じゃがいも オリーブあぶら パンこ こむぎこ	713	26.6		
21	木	こめこパン ポークビーンズ トマトのスープスパゲティ ラ・フランスゼリー	ぶたにく だいず ウイナーソーセージ レンズまめ	にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく トマト キャベツ セロリー ようなし	パン サラダあぶら スパゲティ さとう	673	29.8		
22	金	お話し朝会・4時間授業の日 (給食はありません)							
なつ やす 夏 休 み (7/25~8/24)									

*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん) * /印の日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。

こんげつのもくひょう 食生活と健康について考えよう

給食が休みになる学年行事予定

- 1日(金) まつのみ学級 宿泊学習
- 7日(木) 4年生 校外学習(天文台)
- 5年生 オーケストラ鑑賞

「早ね・早おき・朝ごはん」で夏バテしらず



もうすぐ夏休みですね。夏休みはついつい夜更かししてしまうため、生活リズムがぐずれやすくなります。生活リズムがぐずれると、「食欲がわかない」「やる気がおきない」などの「夏バテ」になりやすく、せっかくの夏休みを楽しめなくなるかもしれません。「早ね・早おき・朝ごはん」を守って、生活リズムを整えましょう。早起きをして朝ごはんを食べると、からだもすっきりめざめるので一日元気にすごせますし、朝の涼しい時間も活用できます。