



日曜日	こんだてめい			おもなしよくひんとはたらき			3・4年の栄養価	
				おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
1 金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのあまずいため みそワタンスープ グレープフルーツ	しゅんを かんじよう	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン きくらげ ほししいたけ もやし いら キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	616	24.0	
4 月	ふりかえきゅうぎょうび			本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal・たんぱく質 21.1~32.5g				
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのみそいため はるさめいりやさしいため メロン	しゅんを かんじよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやえんどう しょうが チンゲンサイ メロン	613	28.1	
6 水	バターロールパン ぎゅうにゅう パンキンシチュー ズッキーニとベーコンのソテー オレンジ	しゅんを かんじよう	バター パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりく いんげんまめ チーズ おから ベーコン	かぼちゃ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ ズッキーニ オレンジ	635	23.8	
7 木	わかめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソースかけ たなばたじる フルーツカクテル	たなばたに ちなんで	ごはん さとう あぶら でんぷん うーめん あんにんどうふ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりく あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん ねぶかねぎ オクラ ごぼう ほししいたけ もも(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)	682	26.1	
8 金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう だいずとこぎかなのまるごとあげ キムチスープ	おこわをたべ よう	アルファかまい こめ さとう あぶら でんぷん ごま	ハム のり ぎゅうにゅう だいず かたくいわし ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ いら はくさい	633	28.2	
11 月	小こめこきなパン ぎゅうにゅう おきなわそば ゴーヤチャンプル パインアップル(かんづめ)	おきなわりょうり をたべよう	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきとうふ たまご	ねぶかねぎ にがり にんじん たまねぎ パインアップル(缶)	683	34.0	
12 火	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう かつおのしみやき なすとピーマンのいたためもの さつまじる	しゅんを かんじよう	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かつお まぐろあぶらづけ ぶたにく のり	しょうが なす ピーマン にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	602	28.9	
13 水	しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ホキフライ えだまめとコーンのソテー たまごスープ	しゅんを かんじよう	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぷん ジャム	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく たまご とりく だいず	えだまめ とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ キャベツ えのきたけ	649	30.1	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレ にんじんとキャベツのソテー こだますいか	しゅんを かんじよう	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ おから ウイナーソーセージ	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす トマト キャベツ とうもろこし すいか	676	22.1	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ごまポテト とうがんスープ れいとうみかん	しゅんを かんじよう	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	あかピーマン ピーマン たけのこ ほししいたけ とうがん にんじん ねぶかねぎ みかん	598	24.7	
19 火	小コッペパン ぎゅうにゅう ソースやきそば しせんふうスープ ヨーグルト アーモンドいりこぎかな	しゅんを かんじよう	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん アーモンド さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ たまご わかめ だいず ヨーグルト いりこ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが きゅうり ほししいたけ	627	30.5	

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

今月のめあて

しよくせいかつ けんこう かんが

食生活と健康について考えよう

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうます。また、麺だけの食事など栄養バランスの偏った食事になり、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



3つのグループの食品を組み合わせることです。

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくるができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

