

7月11日(木)	小588kcal 中727kcal	7月12日(金)	小673kcal 中837kcal	7月16日(火)	小566kcal 中698kcal	7月17日(水)	小551kcal 中678kcal
ごはん 牛乳 五目豆腐 ピリ辛センイ		ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 五目汁		ごはん 牛乳 麻婆なす ワンタンスープ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のすまし汁 アセロラゼリー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
鶏ミンチ	20 g	鶏肉	60 g	豚ミンチ	30 g	豚肉	50 g
サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	2 g	ガーリックパウダー	0.05 g	たまねぎ	60 g
にんじん	10 g	酒	1 g	こしょう	0.02 g	土しょうが	1 g
たまねぎ	30 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	土しょうが	0.5 g	キャベツ	20 g
とうふ	100 g	ガーリックパウダー	0.05 g	なす(八幡産)	50 g	濃口しょうゆ	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	米粉	4 g	にんじん	15 g	酒	1 g
さとう	2 g	片栗粉	6 g	たまねぎ	30 g	さとう	0.5 g
塩	0.3 g	揚げ油	9 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	サラダ油	1 g
濃口しょうゆ	4 g	豚肉	10 g	サラダ油	1 g	とうがん	30 g
酒	1 g	土しょうが	1 g	合わせみそ	3 g	青ねぎ(八幡産)	3 g
チキンスープ	5 g	にんじん	10 g	トウバンジャン	0.1 g	かまぼこ	10 g
サラダ油	1 g	たまねぎ	20 g	ごま油	0.2 g	鶏肉	10 g
片栗粉	2 g	にら	5 g	塩	0.2 g	薄口しょうゆ	3 g
豚肉	10 g	太もやし	20 g	濃口しょうゆ	2 g	塩	0.2 g
系こんにゃく	25 g	薄口しょうゆ	4 g	さとう	0.5 g	けずりぶし	2 g
たけのこ(水煮)	10 g	塩	0.3 g	チキンスープ	2 g	水	100 g
太もやし	15 g	こしょう	0.02 g	水	10 g	アセロラゼリー	1 個
にんじん	5 g	けずりぶし	2 g	片栗粉	1 g		
ピーマン(八幡産)	8 g	水	100 g	鶏肉	10 g		
土しょうが	1 g			にんじん	10 g		
濃口しょうゆ	3 g			たまねぎ	20 g		
ごま油	0.5 g			太もやし	15 g		
酒	1 g			土しょうが	1 g		
トウバンジャン	0.1 g			にら	5 g		
				ワンタンの皮	5 g		
				塩	0.3 g		
				こしょう	0.02 g		
				薄口しょうゆ	4 g		
				けずりぶし	2 g		
				水	100 g		



絵本「つやつやなす」とコラボした給食です。
なすに関するお話がぎっしり詰まった絵本です。ぜひ読んでみてください。

7月18日(木)	小671kcal 中768kcal
ナン ドライカレー 牛乳 キャベツのサラダ 冷凍みかん	
食材名	分量(g)
ナン	1 枚
牛ミンチ	50 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
にんじん	15 g
たまねぎ	60 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
カレー粉	0.6 g
赤ワイン	2 g
トマトケチャップ	10 g
トマトピューレ	6 g
サラダ油	1 g
米粉	4 g
牛乳	1 本
キャベツ	50 g
チキンハム	10 g
ホールコーン	5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
さとう	0.2 g
サラダ油	0.5 g
酢	1 g
冷凍みかん	1 個

夏バテを防ぐために...

しっかり食べよう！ 朝ごはん

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとかふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！

清涼飲料水は砂糖が多く入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

色のこい野菜を 食べよう！

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！

たとえば...

そうめん、焼き魚、てんぷら、煮物

そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

夏休み明けは、8月28日(水)から給食が始まります。

