



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。  
\*食材料の都合で献立を変更することがあります。

月目標：衛生的な食事をしよう。暑さに負けない食事をしよう。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をとどめる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 g	脂質 g
16	ごはん	わかめスープ ビビンバの具(肉) ビビンバの具(ナムル)	暑い季節にぴったりの韓国料理のビビンバです。ごはんに具をのせて、混ぜながらもりもり食べましょう。	いとこまほこ ふたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 緑黄色野菜	たまねぎ えのき はくさい にんにく たけのこ ぜんまい もやし だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら ごまあぶら	539	660	
17	ナン	ABCスープ キーマカレー フロッキーのサラダ	久しぶりに登場のナンです。野菜たっぷりの特製のキーマカレーがよく合います。ナンをちぎって、一緒に食べましょう。	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ はくさい しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	ナン マカロニ	こめあぶら	604	698	
18	ごはん (香白餅)	根曲がり竹の豚汁 にじまのココロ揚げ 磯香あえ 山/内のミニトマト(2個)	地域食材の日 お待たせしました！毎年恒例、「山/内の根曲がり竹」を使った、真だくさんの豚汁をお届けします。	ふたにく とうふ みそ にじま	ぎゅうにゅう のり	にんじん ミニトマト	たまねぎ だいこん ねまがりだけ ながねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ でんぶ さとう	ひまわりあぶら	615	749	
19	食パン	ジュリエンスープ チキンのフロヴァンス風 マゼアンサラダ レモンハニー	パリオリンピック献立 7月26日から開催されるパリオリンピックにちなんで、フランス料理を取り入れました。お楽しみに♪	ベーコン とりにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん バジル パセリ トマト	たまねぎ セロリ はくさい にんにく きゅうり コーン	しょくパン パン じゃがいも レモンハニー	オリーブあぶら /オリーブオイル	634	759	
22	ごはん	ピーンスープ 豚肉のスタミナ炒め ココロきゅうり	ひシオたすべジ献立 夏野菜をたっぷり使った献立を味わい、夏を元気に過ごしましょう。	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ にんにく たけのこ もやし きゅうり だいこん	こめ おおむぎ ピーマン さとう	こめあぶら ごまあぶら	522	636	
23	ごはん	夏野菜カレー いかのマリネ フルーツポンチ	なすズッキーニなどの数種類の夏野菜をたっぷり使った、この季節だけのカレーを味わいましょう！	ふたにく いか	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご みかんかん パインかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ゼリー	こめあぶら バター ひまわりあぶら ナタデココ	710	864	
24	ピザトースト	たこボールスープ ツナとスパゲティのサラダ ブラム	厚切りの食パンに、手作りの特製ピザソースを塗り、チーズをのせて焼き上げたピザトーストをお届けします。	ベーコン たこボール ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ えのき はくさい キャベツ きゅうり ブラム	しょくパン スパゲティ	こめあぶら	-	679	

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいます。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

**● 選び方の基本** 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるものになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるものになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
--------	----

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<b>主食</b> おにぎり そば パン	<b>主菜</b> 冷やっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	<b>副菜</b> スープ サラダ 煮物
-------------------------------	---	----------------------------

## 線でつなごう。夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ  
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel  
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分注意!**

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年・中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満