


日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
3	月	背割りパン	牛乳 フランクフルト・トマトソース じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター	808	34.0	27.5	3.0
4	火	とりめし (ごはん)	牛乳 ごまマヨネーズあえ 味噌汁 ★ココロ黒豆	鶏肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	根生姜 ねぎ もやし コーン	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま	813	29.7	24.6	2.8
★季節メニュー★													
5	水	冷やし中華 (P冷中華麺)	牛乳 杏仁フルーツ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし みかん パイン	中華麺 砂糖	ごま油 ごま	803	30.0	14.1	3.4
★七夕メニュー ★行事食★													
6	木	カレーピラフ	牛乳 スパニッシュオムレツ 七夕☆サラダ 七夕☆スープ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも パスタ	油 オリーブ油	813	28.4	22.4	3.4
7	金	ごはん	牛乳 ★棒ギョーザフライ ホイコーロー 冷凍パイン	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン	根生姜 にんにく ねぎ キャベツ パイン	ごはん 砂糖	油 ごま油	843	29.2	29.2	2.2
★ハンバーガー													
10	月	パーカーハウス スライスチーズ	牛乳 ハンバーグ・デミグラスソース ★アーモンドサラダ ラビオリスープ	豚肉・鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	アーモンド オリーブ油	845	37.0	40.0	3.2
11	火	豚キムチ丼 (★麦ごはん)	牛乳 エビシューマイ (2個) 春雨サラダ	豚肉 みそ えび	牛乳	にら にんじん	生姜 にんにく ねぎ もやし 白菜 キャベツ きゅうり	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油	832	30.6	23.6	2.9
★季節のメニュー★													
12	水	コッペパン クリームチーズ	牛乳 鶏肉とニョッキのトマトソース ★安絵のとうもろこし	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト	なす にんにく ズッキーニ とうもろこし	コッペパン ニョッキ じゃがいも	オリーブ油	805	32.1	30.1	3.2
13	木	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー すいか	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	なす たまねぎ 生姜 にんにく ズッキーニ すいか	麦 ごはん	油	801	23.1	22.7	1.9
★地場産メニュー★													
14	金	ごはん ふりかけ	牛乳 鯖の味噌煮 ★秋間の梅の香りサラダ なめこ汁	鯖 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり なめこ ねぎ	ごはん 砂糖	オリーブ油 ごま油	802	30.2	24.5	3.1
18	火	ごはん	牛乳 焼き肉 とおだし汁 ☆笹だんご	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ おくら	なす ねぎ しいたけ	ごはん 笹だんご あんこ	油 砂糖 ごま ごま油	814	30.6	25.5	2.1
★ご褒美★ 夏メニュー★													
19	水	スタミナサラダ うどん (Pうどん)	牛乳 ★大学いも バニラアイスクリーム	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも アイス	ごま ごま油 油	844	23.2	29.9	3.2

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。
 ※給食費無料化対象外の人の給食費の引き落としは、7月25日(火)です。
 ★★学校HPに給食を紹介しています★★

※安中市内産食材を使用しています。
 たまねぎ・じゃがいも・なす・ねぎ・トマト・梅 (太字) 

期間平均	820	29.8	26.2	2.7
基準値	830	34.0	23.5	2.5

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



夏を元気に過ごすには

◆早寝・早起きをし、日中は体を動かす

◆朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

◆主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

◆冷たい物のとり過ぎに気をつける



◆こまめな水分補給を心がける



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。