



月			火			水			木			金		
7・8月の目標			～暑さに負けない食事をしよう～									今日の給食のめあて		
食欲が低下し、あっさりした食べ物に偏りがちな夏の食事を改善しましょう!!												はいぜんず 配膳図		
ポイント1 まずは、1日3食規則正しいリズムで食べましょう。食欲がない時には、にんにくや、しょうが、ねぎなどの薬味や、カレー粉、とうがらしなどの香辛料を利用して、食欲を増進させる工夫をしましょう。			ポイント2 たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(豚肉・レバー・大豆・うなぎ・魚料理)を食べよう。			ポイント3 汗で流れやすいビタミン、ミネラルを補給するため緑黄色(色のこい)野菜と淡色(色のうすい)野菜、海そう、果物をしっかり食べよう。			お家で取りたい食品			赤の食品～血や肉や骨になる～		
												緑の食品～体の調子を整える～		
												黄色の食品～熱や力になる～		
												基準量		
												幼稚園		
												小学校		
												エネルギー(kcal)		
												たんぱく質(g)		
												脂質(g)		
												塩分(g)		
1日 今月のめあてを知ろう			2日 豚肉の栄養を知ろう			3日 朝食モデル献立			4日 日本型食生活を学ぼう			5日 行事食を味わおう		
ごはん きんぴら ごぼう とりにくの ガーリックやき だいこんの みそしる 緑黄色 野菜			ヨーグルト わかめ サラダ ジャージャー めん とうふ			ごはん ひじきの いために あじフライ かきたま じる 淡色 野菜			ごはん ごまあえ てづくりふりかけ じゃがいもの そぼろに 果物			ごはん たんぱく フルーツ ボンチ わかめ ごはん そうめんじる 海藻		
食赤 品 とりにく さつまあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう			食赤 品 ぶた肉 わかめ まぐろ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう			食赤 品 あじ ひじき たまご まぐろ だいず とり肉 ぎゅうにゅう			食赤 品 とりにく じゃこ かつおぶし あつあげ あおのり こんぶ ぎゅうにゅう			食赤 品 ぶた肉 わかめ とり肉 ぎゅうにゅう		
食緑 品 ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな れんこん にんにく			食緑 品 きゅうり たけのこ キャベツ しいたけ にんじん ねぎ しょうが だいこん			食緑 品 にんじん たまねぎ こまつな			食緑 品 いんげん にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし			食緑 品 だいこん きょうな にんじん ねぎ しいたけ みかん 缶 バイン缶 もも メロン		
食黄 品 こめ あぶら さとう ごま			食黄 品 ちゅうかめん あぶら さとう			食黄 品 こめ あぶら さとう かたくりこ			食黄 品 こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま			食黄 品 こめ さとう あぶら ゼリー ひやむぎ		
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND			ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)		
たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)		
脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)		
塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)		
8日 よくかんで食べよう			9日 トマト料理を味わおう			10日 暑さに負けない食事をとろう			11日 交互食べをしよう			12日 わかめの栄養を知ろう		
ごはん まりほしだいこん のいために ささかまの てんぷら なめし ごはん けんちん じる こさかな 小魚			ごはん かいそうサラダ ロング ウイナー コッペパン ミネストローネ きのこ			ごはん すいか ハンパンシー サラダ なつのみかくカレー 海藻			ごはん ほうれんそうの おかかあえ かつおの みそがらめ あぶらあげの みそしる 淡色 野菜			ごはん キムチづけ ぶたにくの しょうがやき わかめの みそしる さかな 魚		
食赤 品 ささかま さつまあげ みそ のり みそ とうふ ぎゅうにゅう			食赤 品 ウイナー こんぶ かにかま ベーコン チーズ ぎゅうにゅう			食赤 品 ぶた肉 チーズ とり肉 ぎゅうにゅう			食赤 品 かつお みそ ぶた肉 にぼし あぶらあげ ぎゅうにゅう			食赤 品 ぶた肉 わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう		
食緑 品 だいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう			食緑 品 きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト			食緑 品 きゅうり もやし トマト しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん すいか			食緑 品 ほうれんそう にんじん もやし しょうが たまねぎ こまつな			食緑 品 キャベツ きゅうり だいこん にんじん りんご たまねぎ しょうが		
食黄 品 こめ あぶら さとう さといも てんぷらこ			食黄 品 パン マカロニ さとう あぶら			食黄 品 こめ おおむぎ ごま あぶら さとう			食黄 品 こめ あぶら かたくりこ ごま さとう			食黄 品 こめ おおむぎ あぶら さとう		
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND			ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)		
たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)		
脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)		
塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)		

* 給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

7月 よていにन्दて No.2



月			火			水			木			金		
今日の給食のめあて			16日 旬の果物を味わおう			17日 ピーマンにチャレンジしよう			18日 はしの日			19日 うなぎを味わおう		
<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div>			<div>メロン</div> <div>わふうサラダ</div> <div>カレーうどん</div> <div>きのこ</div>			<div>かぼちゃコロッケ チンジャオロース</div> <div>ごはん</div> <div>たまごスープ</div> <div>海藻</div>			<div>ごもくまめ ししゃも あまから</div> <div>ゆかりごはん</div> <div>とんじる</div> <div>緑黄色野菜</div>			<div>デザート きゅうりのピリからあえ</div> <div>うなぎいり ちらしずし</div> <div>さわにわん</div> <div>こさかな小魚</div>		
赤の食品～血や肉や骨になる～			赤の食品 ぶた肉 あぶらあげ ぎゅうにゅう			赤の食品 ぶた肉 たまご ぎゅうにゅう			赤の食品 ししゃも だいず みそ とり肉 ぶた肉 とうふ ぎゅうにゅう			赤の食品 あぶらあげ ぶた肉 たまご うなぎ ぎゅうにゅう		
緑の食品～体の調子を整える～			緑の食品 もやし キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな メロン			緑の食品 たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ こまつな しょうが			緑の食品 にんじん しいたけ いんげん だいこん ねぎ ごぼう			緑の食品 きゅうりにんじん きぬさや ごぼう ねぎ だいこん しいたけ みずな		
黄色の食品～熱や力になる～			黄色の食品 ソフトめん あぶら かたくりに			黄色の食品 こめ さとう かたくりに あぶら			黄色の食品 こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく			黄色の食品 こめ あぶら さとう ごま デザート		
			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND								
基準量	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	426	603	エネルギー(kcal)	420	588	エネルギー(kcal)	479	667	エネルギー(kcal)	427	598
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	46.1	23.2	たんぱく質(g)	15.5	22.2	たんぱく質(g)	17.2	25.9	たんぱく質(g)	14.7	21.1
脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	11.1	16.8	脂質(g)	13.1	18.3	脂質(g)	12.1	19.5	脂質(g)	13.3	18.9
塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	3.0	3.9	塩分(g)	1.4	1.8	塩分(g)	2.1	2.9	塩分(g)	1.8	2.3