



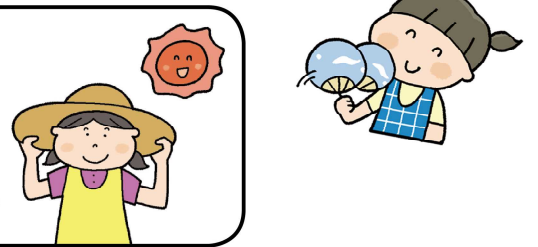
日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
1	金	背割りコッペパン ヨーグルト 牛乳	ロングウインナー タコスミート 野菜スープ	ウインナー ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも	オリーブ油	625 814	28.7 3.6	25.9 32.4
4	月	ご飯 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ブロッコリーの中華和え 油揚げとわかめのみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	632 771	28.0 34.0	17.9 21.0
5	火	パンプキンパン 牛乳	鮭チーズフライ① プチプチサラダ② ミネストローネ	鮭 ベーコン ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ 茎わかめ かえでのり チーズ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ とうがんにんにく	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	617 809	27.9 34.9	24.4 30.2
6	水	ご飯 牛乳	焼き餃子(1. 2. 2) キムチご飯の具 ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん にら	白菜 キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ しいたけ にんにく	ご飯 砂糖 小麦粉 ワンタン	ごま ごま油 油	634 754	25.5 29.8	18.1 20.5
7	木	七夕献立 ご飯 七夕ゼリー 牛乳	星型ハンバーグケチャップソースかけ わかめサラダ① 七夕汁	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん オクラ	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ	ご飯 そうめん 片栗粉 ゼリー 砂糖 麩	ごま ドレッシング	642 770	22.5 26.9	17.6 20.4
8	金	メロンパン 牛乳	なすとひき肉のトマトスパゲッティ 枝豆サラダ① オレンジ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく なす 玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり キャベツ オレンジ	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	694 856	24.2 29.4	26.3 31.4
11	月	長小 リクエスト献立 ご飯 牛乳 ミルクパン	チーズ入り肉団子(1. 2. 2) カラフルゴーヤチャンプルー 春雨スープ	とり肉 ツナ 豆腐 卵 ぶた肉 なると	牛乳 チーズ	ゴーヤ パプリカ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし キャベツ	ご飯 パン粉 春雨	油 ごま油 ごま	651 757	25.6 29.2	20.3 22.2
12	火	牛乳	とり肉のマリネ(2) シーザーサラダ① ABC スープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 片栗粉 クルトン	油 ドレッシング	626 810	33.0 38.4	25.6 30.9
13	水	ご飯 牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ① ゼリー和え	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	にんにくしょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり コーン 黄桃 なし みかん	ご飯 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	693 835	20.5 24.1	18.4 21.1
14	木	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ ごま和え とんとん汁	ホキ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし にんにくしょうが 大根 ごぼう こんにゃく しめじ	ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 バター ごま	641 760	26.5 31.3	19.0 21.7
15	金	食パン いちごジャム 牛乳	オムレツミートソースかけ こんにゃくサラダ① もち麦入りコンソメスープ	卵 ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳 わかめ 茎わかめ かえでのり	にんじん ピーマン 小松菜 パセリ	玉ねぎ こんにゃく 大根 コーン キャベツ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも もち麦	油 ドレッシング	631 765	24.8 29.5	23.5 27.3
19	火	はちみつパン 発酵乳	照り焼きハンバーグ コロコロサラダ① 玉子とレタスのトマトスープ	とり肉 ベーコン 卵	発酵乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ 枝豆 コーン レタス にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ドレッシング オリーブ油	624 760	27.1 32.4	16.9 20.3

上段：小学校
下段：中学校

①…ボトルドレッシング ②…パックソース
※お米はすべて邑楽町産を使用しています。 ※太字は邑楽町産のものを使用予定です。
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事とることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---



保護者の方へ

給食費の口座振替のお知らせ
7月の振替日は、**7月15日(金)**です。8月の振替日は、**8月15日(月)**です。
よろしくお祈りします。