

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 加減 食塩相当量		
1火	夏季休業日後指導(給食の提供はありません)								
2水	ふわふわキーマカレー		炒り卵サラダ 果物(冷凍みかん)	豚ひき肉・豚レバーチップ・大豆・木綿豆腐・鶏卵	牛乳飲用	米・米粒麦・小麦粉・上白糖	バター・油・サラダ油・豆乳クリームバター	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・キャベツ・ホールコーン・みかん	813 kcal 28.2 g 381 mg 2.9 g
3木	ねぎ塩豚丼		夏野菜の味噌汁 オレンジとヨーグルトの二色寒天	豚肉・油揚げ・絹ごし豆腐・赤みそ	牛乳飲用・生わかめ・粉寒天・ヨーグルト・牛乳調理用	米・米粒麦・てんぷん・上白糖	油・ごま油	葉ねぎ・かぼちゃ・トマト・こまつな	831 kcal 31.9 g 343 mg 2.4 g
4金	くじらの日 米粉パン		クジラのオーロラソース 豆乳マヨネーズサラダ ABCスープ	くじら・赤みそ・豆乳・鶏肉	牛乳飲用	米粉パン・てんぷん・三温糖・米粉・上白糖・じゃがいも・ABCマカロニ	油・サラダ油	ブロッコリー・にんじん・こまつな	701 kcal 39.4 g 323 mg 3.0 g
7月	えびチャーハン		ひじき入り中華風卵焼き 四川スープ 果物(りんご)	豚肉・むきえび・ツナ・鶏卵・豚肉・木綿豆腐	牛乳飲用・干ひじき	米・米粒麦・三温糖・てんぷん・緑豆はるさめ	油	にんにく・しょうが・干しいたけ・たけのこ・ねぎ・たまねぎ・きくらげ・りんご	743 kcal 34.3 g 341 mg 2.8 g
8火	郷土料理 宮崎県 麦入りごはん		あじの干物のから揚げ 生揚げと卵の炒め物 冷や汁	まあじ・生揚げ・豚肉・鶏卵・油揚げ・粉かつお	牛乳飲用・生わかめ	米・米粒麦・上白糖	油・白すりごま	にんじん・にら・しそ	786 kcal 36.7 g 451 mg 2.8 g
9水	冷やしラーメン		ポテト入り中華ドレサラダ 果物(バナナ)	豚ひき肉・豚レバーチップ	牛乳飲用	冷凍ラーメン・上白糖・じゃがいも	サラダ油・油・ごま油・白ごま	にんじん	701 kcal 27.7 g 320 mg 2.9 g
10木	前期末考査								
11金	ツナポテドック		マカロニソテー クリームミネストローネ	ベーコン・いんげんまめ・ツナ・ハム・ベーコン・豚肉・ひよこ豆	牛乳飲用・ピザチーズ・生クリーム・牛乳調理用・粉チーズ	無塩パン・じゃがいも・マカロニ	油・エッグケアマヨ	にんじん・ピーマン・トマト・トマト缶	798 kcal 35.2 g 437 mg 2.6 g
14月	麦入りごはん		さんまのかば焼き 野菜のわさび醤油和え きのこのかき玉汁 果物(ぶどう食べ比べ)	さんま・鶏肉・鶏卵	牛乳飲用・生わかめ	米・米粒麦・てんぷん・小麦粉・三温糖	油・白ごま	こまつな・にんじん・しょうが・キャベツ・もやし・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ピオーネ・シャインマスカット	850 kcal 32.7 g 340 mg 2.4 g
15火	冷やしごまだれうどん		さつまいもの塩バター かぼちゃ入り団子	鶏肉・油揚げ・白みそ・鶏卵・きな粉	牛乳飲用・海藻ミックス・牛乳調理用・脱脂粉乳	上白糖・てんぷん・冷凍うどん・さつまいも・三温糖・白玉粉・小麦粉	ねりごま・白ごま・白すりごま・ごま油・油・サラダ油・バター・黒ごま	にんじん・かぼちゃ・もやし・きゅうり	860 kcal 30.3 g 473 mg 2.3 g
16水	麦入りごはん		じゃこカレーふりかけ 揚げあさり入り野菜とえ トマト入り親子煮	あさり・鶏肉・凍り豆腐・鶏卵	牛乳飲用・ちりめんじゃこ・耐熱系寒天	米・米粒麦・三温糖・てんぷん・上白糖	白ごま・油・ごま油	こまつな・にんじん・トマト	771 kcal 30.0 g 388 mg 2.2 g
17木	チリビーンズライス		パジルドレッシングサラダ 紅茶寒天のミルクソースがけ	ベーコン・豚ひき肉・豚レバーペースト・赤いんげん豆	牛乳飲用・粉チーズ・粉寒天・牛乳調理用・加糖練乳	米・米粒麦・じゃがいも・三温糖・小麦粉・上白糖	バター・油・オリーブ油・豆乳クリームバター	にんじん・トマト・ジュース・赤ピーマン	833 kcal 25.7 g 350 mg 2.9 g
18金	世界の料理 イギリス ぶどうパン		キャベツのレモンドレッシング シェパードパイ スコッチブロス	豆乳・豚ひき肉・豚レバーペースト・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆	牛乳飲用	ぶどうパン・じゃがいも・小麦粉・上白糖・押麦	バター・オリーブ油・サラダ油・油	にんじん	760 kcal 30.8 g 319 mg 3.4 g
21月	敬老の日								
22火	振替休日								
23水	秋分の日								
24木	雑穀ごはん		鯖のうまたまだれ 高野豆腐のサラダ じゃがべえ汁	さば・凍り豆腐・ベーコン・白みそ	牛乳飲用	米・アマランサス・三温糖・米粉・てんぷん・上白糖・じゃがいも・こんにやく	オリーブ油・油・ごま油・白ごま・バター	トマト・ブロッコリー・にんじん・こまつな	760 kcal 33.4 g 338 mg 2.3 g
25金	ピザ風ナン		ひじき入り人参ドレサラダ たら入りミルクスープ 果物(みかん)	ベーコン・ツナ・たら・ひよこ豆・豆乳	牛乳飲用・ピザチーズ・芽ひじき・牛乳調理用・粉チーズ	ナン・はちみつ・じゃがいも	油・バター・サラダ油	しそ・にんじん・こまつな	701 kcal 34.9 g 564 mg 3.3 g
28月	秋の彩りごはん		きびなごの香味だれ 野菜のおかか和え 根菜豆乳味噌汁	鶏肉・油揚げ・豚肉・木綿豆腐・白みそ・豆乳	牛乳飲用・きびなご	米・もち米・三温糖・てんぷん・さつまいも	油・むきぐり・ごま油・白ごま	にんじん・さやいんげん	719 kcal 30.2 g 561 mg 3.2 g
29火	スパゲティボンゴレ		アーモンド入りしょうゆドレサラダ なめらか焼きプリン	ベーコン・あさり・鶏肉・ハム・鶏卵	牛乳飲用・牛乳調理用・生クリーム	スパゲティ・てんぷん・三温糖・上白糖	オリーブ油・油・アーモンド・サラダ油	にんじん・こまつな	814 kcal 32.4 g 375 mg 3.2 g
30水	きびごはん		鶏肉のびり辛照り焼き 青菜の磯なめたけ和え じゃがいもの団子汁	鶏肉・豚肉	牛乳飲用・きざみのり	米・きび・三温糖・てんぷん・じゃがいも	ごま油	こまつな・にんじん・ほうれんそう	704 kcal 28.4 g 311 mg 2.0 g

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びると、朝ご飯をしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

給食試食会を実施しました。

7月1日(水)に、給食試食会を実施し、25名の保護者の方に参加していただきました。今回の試食会でいただいた貴重なご意見は今後の給食運営に生かしていきたいと思っております。
お忙しい所、たくさんのご参加とアンケートへの協力、ありがとうございました！

給食の献立レシピについて

給食で提供している減塩メニューのレシピを1階家庭科室前に掲示しています。また、給食だけでなく、時折掲載しておりますので、ぜひご家庭での献立づくりの参考にご活用ください。ご家庭でも学校の味をお楽しみいただければ幸いです。

今月の目標：生活リズムを整えよう。

※献立は都合により変更することもあります。