

7月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>おはしの日は わすれずに もってきましょう</p>	<p>すいか</p> <p>たてわりパン ドライカレーのぐ</p> <p>ふわふわたまご スープ</p>	<p>1</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>スタミナ ぶたじゃが</p>	<p>2</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>スタミナ ぶたじゃが</p>	<p>3</p> <p>ゴーゴーチップス</p> <p>ミルクパン</p> <p>おきなわそば</p>
<p>エネルギーkcal 塩分g</p> <p>おもにエネルギーのもとになる食品(黄)</p> <p>おもに体を作るもとになる食品(赤)</p> <p>おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)</p>	<p>619kcal 2.9g</p> <p>コッペパン パン粉 油 砂糖</p> <p>牛乳 卵 チーズ ベーコン 牛肉 豚肉 大豆ミート</p> <p>玉ねぎ にんじん 枝豆 パセリ にんにく ピーマン すいか</p>	<p>655kcal 1.9g</p> <p>米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油</p> <p>牛乳 豚肉 さつまあげ さばのみそ 煮 煮みそ</p> <p>にんじん 玉ねぎ こんにやく にら にんにく しょうが</p>	<p>664kcal 2.3g</p> <p>ミルクパン チャンボン 麵 砂糖 かたくり粉 油 ごま</p> <p>牛乳 かまぼこ 豚肉</p> <p>小松菜 ねぎ しょうが ごぼう ゴーヤ</p>	
<p>6</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげいり マーボーどうふ</p>	<p>7</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>たなばたじる</p>	<p>8</p> <p>きりぼしだいこんの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこパン</p> <p>トマトクリーム シチュー</p>	<p>9</p> <p>にくじゃがコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>えびとどうがん のスープ</p>	<p>10</p> <p>おおいた産給の日</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ちいさい コッペパン</p> <p>ほししいたけの ミートスパゲティ</p>
<p>572kcal 1.4g</p> <p>米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ どうふ ちりめんじゃこ ちくわ 八丁みそ テンメンジャン</p> <p>玉ねぎ にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく ピーマン</p>	<p>608kcal 2.6g</p> <p>米 油 砂糖 ごま ゼリー</p> <p>牛乳 魚 そうめん うずら 卵 豆腐 かまぼこ わかめ いわし</p> <p>にんじん えのきたけ ねぎ 生姜</p>	<p>568kcal 3.0g</p> <p>米粉パン 油 じゃがいも 砂糖 生クリーム ごま</p> <p>牛乳 豚肉 チーズ ロースハム</p> <p>玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース 切干大根 きゅうり</p>	<p>581kcal 1.5g</p> <p>米 春雨 かたくり粉 ごま油 肉じゃがコロッケ 油</p> <p>牛乳 鶏肉 エビ</p> <p>冬瓜 にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ きくらげ</p>	<p>592kcal 1.9g</p> <p>コッペパン スパゲティ 油 砂糖 バター</p> <p>牛乳 牛肉 豚肉 大豆ミート チーズ</p> <p>にんにく 玉ねぎ トマト しいたけ グリーンピース とうもろこし</p>
<p>13</p> <p>なすいり</p> <p>あんかけごはんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそじる</p>	<p>14</p> <p>れいとうみかん</p> <p>にらぶたキムチ</p> <p>ごはん</p> <p>どうみょういり すいぎょうぎスープ</p>	<p>15</p> <p>さけのコーン マヨネーズソース</p> <p>ごはん</p> <p>くろざとうパン</p> <p>やさいの スープに</p>	<p>16</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きゅうりの カリカリづけ</p> <p>ごはん</p> <p>おおいた なつやさいカレー</p>	<p>17</p> <p>1学期 終業式</p> <p>ちくわの 1・2年生 1本 おおばあげ 3~6年生 2本</p> <p>ちいさい コッペパン</p> <p>やきうどん</p>
<p>566kcal 2.1g</p> <p>米 油 かたくり粉</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ 米みそ 煮みそ 鶏肉</p> <p>にんじん しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ もやし なす ピーマン しょうが</p>	<p>650kcal 2.0g</p> <p>米 ごま油 砂糖</p> <p>牛乳 ぎょうざ ベーコン 豚肉 煮みそ</p> <p>生姜 にんにく キャベツ 豆苗 玉ねぎ にんじん しいたけ キムチ にら 冷凍みかん</p>	<p>658kcal 2.0g</p> <p>黒砂糖パン 油 かたくり粉 マヨネーズ(卵なし)</p> <p>牛乳 豚肉 ベーコン 鮭</p> <p>白菜 もやし にんじん 玉ねぎ コーン パセリ スッキーニ さやいんげん かぼちゃ キャベツ</p>	<p>623kcal 2.5g</p> <p>米 油 黒砂糖 ごま油 砂糖 ごま</p> <p>牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト かつお節</p> <p>にんにく 玉ねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす オクラ りんご ビューレ きゅうり しょうが</p>	<p>586kcal 2.9g</p> <p>コッペパン うどん ごま油 天ぷら粉</p> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ちくわ</p> <p>キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ 青じそ</p>

○都合により、献立内容や食材を変更する場合があります。

《今月のもくひょう》

なつ しょくじ かんが たの しょくじ
夏の食事について考えよう 楽しく食事をしよう

<p>9月</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>きりぼしとこまつな のソテー</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>2学期 始業式</p>
<p>640kcal 2.2g</p> <p>こめ じゃがいも あぶら とうにゅう バター アセロラゼリー</p> <p>ぎゅうりにゅう とり にく ベーコン</p> <p>たまねぎ にんじん トマト りんご ビューレ にんにく ざりぼしだいこん こまつな</p>	

10日(金)
サンキュー
おおいた産給の日
2年生食育体験
とうもろこしの皮むき

7日(火)
たなばた給食
七夕汁に使っている魚そうめんは、天の川をイメージしています。

大分県産食材活用メニュー
10日【ほししいたけのミートスパゲティ】
大分市のおともだちが考えたアイデアメニューです。
16日【おおいた夏野菜カレー】

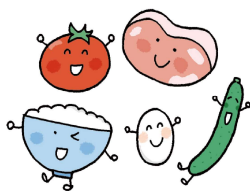
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!

バランスのよい食事!

冷たいものとりすぎ注意!

しっかりと食べて



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

夏ばて予防!
夏休み中も
はやね・はやおき・あさごはん