



実施日	献立名	主に体をつくるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品		主に体の調子を整える食品		その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]							
		赤色		黄色		緑色										
1(火)	おろしうどん	ぶた肉	あぶらあげ	でん粉	さとう	なす	たまねぎ	だいこん	だし(鰹)	580						
	(地粉うどん)				じこなうどん			しょうが	しょうゆ							
	夏野菜のから揚げ	だいず		なたね油	こむぎこ	ゴーヤ	かぼちゃ			27.1						
	そくせきづけ					キャベツ	きゅうり									
牛乳	牛乳															
2(水)	黒パン				くろパン(乳なし)					580						
	白花豆シチュー	とり肉	ベーコン	しろはなまめ	とうにゅう	たまねぎ	にんじん	しめじ	だし(鶏)							
	にんじんのラペ					あぶら	オリーブ油	さとう	にんじん	にんにく	バジル	21.8				
	牛乳	牛乳														
3(木)	白飯				こめ					702						
	じゃがいもととり肉のさっぱり煮	とり肉	だいず			じゃがいも	なたね油	さとう	たまねぎ		さやいんげん	にんにく	しょうが	にんじん	コンソメ	しょうゆ
	和風サラダ	わかめ				あぶら	さとう	ごま	キャベツ	きゅうり			みそ	しょうゆ	34.4	
	牛乳	牛乳														
4(金)	枝豆入りわかめご飯	わかめ			こめ			えだまめ		634						
	さばの薬味ソースかけ	さば			でん粉	さとう		ねぎ	にんにく		しょうが	しょうゆ				
	夏野菜のごまキムチ汁	ぶた肉	とうふ			こんにゃく	あぶら	ごま	なす	とうがん	こまつな	白菜キムチ	ねぎ	だし(鰹)	みそ	28.8
	牛乳	牛乳														
7(月)	<b>行事食「七夕」</b>	七夕は、織姫が糸で機(はた)を織る様子にちなんで、そうめんを食べる風習があるようです。給食では、そうめんて天の川をイメージし、星に見立てたオクラが入った七夕汁が登場します。														
	三色ごはん	とり肉	たまご		こめ	あぶら	さとう	れんこん	しょうが	えだまめ	しょうゆ	680				
	きびなごのかりかりあげ	きびなご			なたね油	砂糖	でん粉	しょうが								
	七夕汁	とうふ			そうめん			にんじん	だいこん	たまねぎ	オクラ	だし(鰹)	しょうゆ			
	七夕ゼリー	とうにゅう			糖類	寒天		果汁(メロン・レモン)					28.6			
	牛乳	牛乳														
8(火)	白飯				こめ			にんにく	しょうが	にら		646				
	マーボーなす豆腐	とうふ	ぶた肉		あぶら	なたね油	さとう	なす	にんじん	たけのこ	しいたけ		たまねぎ	ねぎ	しょうゆ	みそ
	春雨サラダ				はるさめ	ごま	ごま油	きゅうり	キャベツ	にんじん		しょうゆ	24.0			
	牛乳	牛乳			あぶら	さとう										
9(水)	ソイ丼	だいず	ぶた肉	ベーコン	さとう	あぶら		しゅんぎく			しょうゆ	カシールウ(乳なし)	575			
	(白飯)				こめ											
	大根ときゅうりのしょうがあえ							だいこん	きゅうり	しょうが	しょうゆ	25.2				
	白とうもろこし							とうもろこし								
牛乳	牛乳															
10(木)	こどもパン				こどもパン(乳なし)						589					
	煮込みハンバーグ	鶏肉	豚肉		さとう											
	野菜スープ	とり肉			じゃがいも	あぶら		キャベツ	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	こまつな	しめじ	しょうゆ	だし(鶏)	
	ヨーグルト	ヨーグルト											25.6			
	牛乳	牛乳														
11(金)	白飯				こめ						585					
	レモンガーリックチキン	とり肉			でん粉	さとう	なたね油	にんにく	たまねぎ	レモン		しょうゆ				
	チョレギサラダ	わかめ	のり		さとう	ごま油	ごま	キャベツ	きゅうり	こまつな	しょうゆ	24.7				
	冷凍みかん							みかん								
	牛乳	牛乳														



実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品			その他	エネルギー	
		赤色	黄色	緑色	(塩・酢・みりん・酒・香辛料等は除く)	[kcal] たんぱく質 [g]	
14(月)	沖縄郷土料理	ジュシーは沖縄の方言で「雑炊」を意味します。通常の炊き込みごはん(クファジュシー)と雑炊(ヤファラジュシー)を含めて呼ぶそうです。祝い事、法事などの際のもてなし料理でそれぞれの家に伝統の味があります。本来は豚バラ肉を使用し、その豚だしと鰹で炊き込みます。主な具材は、にんじん、しいたけ、ひじき、昆布、かまぼこなどです。					
	ジュシー	ぶた肉 こんぶ さつまあげ	こめ あぶら	しいたけ なら	だし(鰹) しょうゆ オイスターソース	584	
	まんだいの黒糖かりんあげ	まんだい	でん粉 なたね油 黒さとう		しょうゆ		
	もずく汁	もずく とうふ	ごま ごま油	ねぎ にんじん とうもろこし えのきだけ	しょうゆ だし(鶏)		
	冷凍パイ			パイ		28.2	
	牛乳	牛乳					
15(火)	枝豆コーンごはん		こめ	えだまめ とうもろこし	だし(昆布) しょうゆ	600	
	ししゃもフライ	ししゃも	パン粉 でん粉 小麦粉 なたね油				
	トマ豚汁	とうふ ぶた肉	こんにゃく あぶら	トマト ごぼう にんじん だいこん ねぎ	だし(鰹) みそ	24.7	
	牛乳	牛乳					
16(水)	☆ラッキー夏野菜カレー☆	ぶた肉	なたね油 玄米シュレッド	かぼちゃ なす にんにく しょうが にんにく たまねぎ	だし(鰹) デミグラスソース ウスターソース	641	
	白飯		こめ あぶら	にんじん トマト			
	ドレッシングサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ			
	すいか			すいか		21.2	
	牛乳	牛乳					

\*白菜キムチには、白菜、玉ねぎ、人参、りんご、にんにく、生姜、砂糖、昆布、鰹だし、唐辛子が入っています。

\*予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

\*加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

7月旬食材：なす、かぼちゃ、トマト、オクラ、とうもろこし、きゅうり、枝豆、ピーマン、ズッキーニ、パプリカ、さくらんぼ、桃、スイカ、メロン、あじ、いわし、カレイ、スズキ、太刀魚

## ごはんをしっかり食べましょう

脳の重さは体の2%程度ですが、脳は体全体の20%ものエネルギーを使っています。そして、脳が使えるエネルギーを作れるのは「ブドウ糖」のみです。「ブドウ糖」は主食でもあるごはん、パンなどに多く含まれますが、特にごはんはゆっくりと吸収される性質をもつので脳に一番のごちそうと言えます。糖質制限ダイエットが流行りましたが、脳に栄養がいかなくなってしまう危険なダイエットともいえるので、特に成長期にはしっかりとごはんを食べる習慣を身につけて欲しいと思います。

右上の表とグラフは、給食の基本の考え方になります。思ったよりエネルギーの割合が大きいことがわかるのではないのでしょうか。給食のから揚げや魚などのおかずは大体50g程度です。もっとたくさん食べたい!と思うかもしれませんが、栄養学的には50g程度とみそ汁などに豆腐が入れば、1食分のタンパク質は補えてしまいます。

もちろんごはんを食べすぎれば肥満などの原因になってしまいますが、少なすぎると成長に必要なエネルギーが足りず、体が作られるタイミングをのがしてしまうことがあります。ごはんをしっかりと食べて、適正なバランスの食事を目指したいですね。

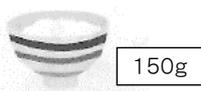
給食の基本の考え方

	ごはん	牛乳	おかず	1食合計
1・2年生	235kcal	138cal	157kcal	530kcal
3・4年生	285kcal	138cal	227kcal	650kcal
5・6年生	345kcal	138cal	297kcal	780kcal

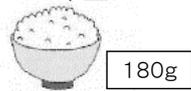


### 目安量

1・2年生



3・4年生



5・6年生



ぜひ1度おうちで食べているごはんの重さをはかってみてください。もちろん食べる量には個人差がありますが、少なすぎるという人は少し見直すことも考えてみてください。

ごはんの食べている量はクラスで多少違いますが、4月から5月は、1年生は80g~100g、2年生は120g~125g、3年生は145g~170g、4年生は145g~180g、5年生は190g、6年生は220gです。全体的に少し少ないように感じます。これから暑くなると少し食欲が減ってしまいますが、10月になると体もひと回り大きくなり、食べられる量が増えてきます。おうちでも徐々に増やしていただき、目安量は食べられるようになってほしいです。