

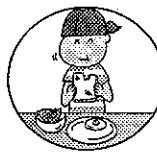
日 (曜日)	こん 献 立	だて 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を とともえるもの	栄養価 (小中学校)		日 (曜日)	こん 献 立	だて 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を とともえるもの	栄養価 (小中学校)		
						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)							エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
6 (月)	くるパン			パン		579	659	15 (水)	コッペパン			パン		545	675	
	牛乳		牛乳			22.9	26.3		牛乳	牛乳					23.7	29.6
	ぐだくさん	ぶたにく	あぶら	はくさい たまねぎ		24.3	26.7		とんじる	ぶたにく とうふ	さといも	だいこん びぼう			22.9	26.7
	ちゅうかスープ	いか	でんぶん	にんじん ほししいたけ		2.1	2.4			あぶらあげ	あぶら		にんじん ねぎ			2.2
	マーガリン		マーガリン					あんこ&マーガリン		あんこ&マーガリン						
7 (火)	ミルクパン			パン		569	729	16 (木)	くるパン			パン		615	760	
	牛乳		牛乳			23.2	29.2		牛乳	牛乳					21.5	26.8
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも	にんじん		19.9	24.3		ポークシチュー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん			23.1	26.5
		牛乳	バター あぶら	たまねぎ		2.1	2.7			いんげんまめ	こむぎこ	エリンギ グリンピース			2.1	2.8
	スキムミルク	こむぎこ	パセリ				マーガリン		マーガリン							
8 (水)	ミルクパン			パン		562	715	17 (金)	コッペパン			パン		602	805	
	牛乳		牛乳			22.2	27.7		牛乳	牛乳					27.5	35.4
	さといものみそ	とりにく	さといも	にんじん たまねぎ		18.7	22.5		ごまみそに	ぶたにく	でんぶん	にんじん			28.8	35.9
	クリームシチュー	牛乳	バター あぶら	ごぼう だいこん		2.2	3.0			こうやどうふ	じゃがいも	ごぼう			2.3	3.2
	スキムミルク	こむぎこ	プロックリー					うずらたまご	あぶら さとう		たけのこ					
9 (木)	コッペパン			パン		602	731	21 (火)	ミルクパン			パン		568	716	
	牛乳		牛乳			21.2	25.9		牛乳	牛乳					22.4	27.8
	にくだんごの	にくだんご	じゃがいも	とうもろこし		28.5	32.8		おつきみじる	ぶたにく	さといも	ごぼう にんじん			15.5	18.4
	ようふうスープ	ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ		2.3	3.1			あぶら	だいこん こまつな	ねぎ			1.8	2.4
	チョコクリーム		チョコクリーム					デザート		じゅうごやゼリー						
10 (金)	ナン			ナン		534	676	22 (水)	ながさき	うずらたまご	さらうどん	にんじん たまねぎ		653	777	
	牛乳		牛乳			22.0	27.6		さらうどん	ぶたにく いか	あぶら	キャベツ もやし		24.3	28.8	
	キーマカレー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん		20.7	24.9			でんぶん		ほししいたけ			30.0	35.7
		スキムミルク	あぶら こむぎこ	しょうが にんにく		2.3	3.1		牛乳	牛乳			こまつな			1.8
13 (月)	くるパン			パン		584	736	24 (金)	ナン			ナン		607	752	
	牛乳		牛乳			32.1	39.4		牛乳	牛乳					24.8	30.4
	しせんどうふ	とうふ	さとう	たけのこ にんじん		22.4	27.2		チキンカレー	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん			21.3	25.1
		ぶたにく	ごまあぶら	ねぎ にら		2.2	3.0			スキムミルク	あぶら	にんにく しょうが			2.4	3.1
	だいず みそ	でんぶん	しょうが にんにく					こむぎこ	こむぎこ	グリンピース						
	こざかな	こざかな						ヨーグルト	ヨーグルト							
14 (火)	ミルクパン			パン		606	767									
	はっこう乳	はっこう乳				21.0	27.0									
	きのこの	とりにく 牛乳	じゃがいも	にんじん しめじ		14.5	19.0									
	クリームシチュー	スキムミルク	あぶら	エリンギ たまねぎ		2.0	2.7									
		バター	ほうれんそう													
	デザート		ラフランスゼリー													

- 27日以降の献立につきましては、後日お知らせいたします。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、配膳が簡易な給食となります。栄養価の少ない日もありますので、ご家庭で補うなど、ご配慮いただきますようお願いいたします。
- 緊急事態宣言等の状況により、献立を変更する場合があります。

見直そう!

夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？



朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。

早起き、早寝をしていますか？



わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。