



# 学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献 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	栄養量 (小学校)		日 (曜日)	こん 献 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	栄養量 (中学校)		
					エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)						エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
6 (月)	くろパン		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 ちゅうかスープ	ぶたにく いか うずらたまご	あぶら でんぶん	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが こまつな	24.3 2.1	26.7 2.4		とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	22.9 2.2	26.7 2.9	
	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)	くろパン		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 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ	19.9 2.1	24.3 2.7		ポークシチュー	ぶたにく いんげんまめ バター あぶら	じゃがいも こむぎこ ホールトマト	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	23.1 2.1	26.5 2.8	
	マーガリン		マーガリン					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 クリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	さといも バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ブロッコリー	18.7 2.2	22.5 3.0		ごまみそに	ぶたにく こうやどうふ うずらたまご みそ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく	28.8 2.3	35.9 3.2	
	マーガリン		マーガリン					かたぬきチーズ	チーズ					
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 ようふうスープ	にくだんご ベーコン	じゃがいも あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	28.5 2.3	32.8 3.1		おつきみじる	ぶたにく さといも あぶら しらたまだんご	さといも ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	15.5 1.8	18.4 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 さらうどん	うずらたまご ぶたにく いか	さらうどん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	653 24.3	777 28.8	
	牛乳	牛乳			22.0	27.6		牛乳	牛乳				30.0	35.7
	キーマカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	20.7 2.3	24.9 3.1		むしパン		むしパン			1.8	2.2
	マーガリン		マーガリン					ナン	ナン				607	752
13 (月)	くろパン		パン		584	736	24 (金)	牛乳	牛乳			24.8	30.4	
	牛乳	牛乳			32.1	39.4		チキンカレー	とりにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	21.3 2.4	25.1 3.1	
	しせんどろふ	とうふ ぶたにく だいたみそ	さとう ごまあぶら でんぶん	たけのこ にんじん ねぎ いら しょうが にんにく	22.4 2.2	27.2 3.0		ヨーグルト	ヨーグルト					
	こざかな	こざかな												
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 クリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん しめじ エリンギ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	14.5 2.0	19.0 2.7								
	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、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の動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。