



日	主食	牛乳	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 脂質
1 火	ツナおろしスパゲッティ ひじきサラダ りんごシャーベット	○	★牛乳, ツナ, 刻みのり, ひじき, りんごシャーベット	★スパゲッティ, 油, 砂糖	大根, にんじん, もやし, きゅうり, 冷凍むき枝豆	735 kcal 28.1 g 22.8 g
2 水	米粉パン いちごジャム なすのミートソースグラタン イタリアンサラダ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★チーズ, ★プロセスチーズ, ベーコン	米粉ミックス粉パン, じゃがいも, 油, ★バター, ★薄力粉, 砂糖	いちごジャム, にんにく, 玉ねぎ, なす, にんじん, キャベツ, きゅうり	633 kcal 30.8 g 29.7 g
3 木	わかめごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 枝豆	○	★牛乳, 炊きこみわかめ, 豚肉, 赤みそ	米, 麦, ★ごま, 板こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, えだまめ	710 kcal 28.5 g 19.1 g
4 金	ご飯 みそ汁 (大根) ブリの照り焼き おかかあえ	○	★牛乳, ★ぶり, かつおぶし, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, でんぷん	しょうが, 小松菜, キャベツ, にんじん, 大根, ぶなしめじ	684 kcal 30.9 g 22.1 g
7 月	七夕ちらし寿司 けんちん汁 七夕クレープ	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ★たまご, 刻みのり, 出し昆布, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 砂糖, 油, こんにゃく, 七夕クレープ (乳・卵・小麦不使用)	にんじん, ごぼう, かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう, 大根, 小松菜	714 kcal 30.1 g 22.3 g
8 火	ご飯 もずくスープ さわらの西京焼き れんこんのきんぴら	○	★牛乳, ★さくら, 西京みそ, もずく, 豆腐	米, 砂糖, 油, ★ごま	れんこん, にんじん, さやいんげん, ねぎ	643 kcal 27.6 g 17.7 g
9 水	鶏ごぼうごはん 肉じゃが ごま和え	○	★牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, 麦, もち米, 油, 砂糖, 糸こんにゃく, じゃがいも, ★ごま, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん, 玉ねぎ, 干しいたけ, ほうれんそう, だいずもやし	763 kcal 31.6 g 19.7 g
10 木	揚げパン (ココア) チリコンカン フレンチサラダ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆 (水煮パック), いんげんまめ (乾)	★ミルクパン, 砂糖, 油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, 小松菜, コーン缶, レモン汁	695 kcal 25.2 g 30.1 g
11 金	みそラーメン 青のりポト 冷凍みかん	○	★牛乳, 赤みそ, 白みそ, 豚ひき肉, あおのり	★蒸し中華めん, 油, じゃがいも	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, もやし, きくらげ (乾), コーン缶, 小松菜, 冷凍みかん	753 kcal 28.3 g 25.5 g
14 月	セサミトースト グヤーシュ (ハンガリー) レモンドレッシングサラダ	○	★牛乳, 豚肉	★食パン, ★バター, はちみつ, ★ごま, 油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム (ゆで), 黄ピーマン, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	679 kcal 28.0 g 29.2 g
15 火	ご飯 すいとん ほっけの塩焼き ごま和え	○	★牛乳, ★ホッケ, 鶏肉, 油揚げ	米, ★ごま, 砂糖, ★薄力粉	キャベツ, にんじん, 小松菜, 大根, ねぎ	698 kcal 33.8 g 20.0 g
16 水	けんちんうどん お浸しゆず風味 フルーツポンチ	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かつお節	★冷凍うどん, 油, こんにゃく, さといも, 砂糖	ごぼう, にんじん, 大根, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜, もやし, キャベツ, ゆず (果汁, 生), ★もも缶, みかん缶, りんご (缶詰)	645 kcal 25.3 g 16.6 g
17 木	ドライカレーライス シーザーサラダ 小玉スイカ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆 (水煮パック), ひよこまめ, 油揚げ, ★粉チーズ	米, 麦, 油, ★薄力粉, はちみつ, オリーブサラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, きゅうり, キャベツ, アスパラガス, 赤ピーマン, レモン, 小玉スイカ	794 kcal 27.9 g 28.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

