

日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
3月	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 652kcal
	主菜・副菜 鶏肉のガーリック焼き	片栗粉、サラダ油、オリーブ油	鶏肉	にんにく	たんぱく質 34.8g
	副菜 にんじんのグラッセ			にんじん、いんげん	脂質 27.3g
	副菜 コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	食塩 2.9g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
4火	主菜・副菜 小学部6年生 リクエスト献立	米、麦、砂糖、ごま サラダ油、ごま油	豚もも肉	ぜんまい、にんにく、しょうが もやし、こまつな、にんじん	エネルギー 750kcal
	副菜	じゃがいも			たんぱく質 31.0g
	副菜	ごま、ごま油	わかめ	にんじん、長ねぎ	脂質 22.2g
	飲み物など	クレープ	牛乳		食塩 2.0g
	主菜・副菜 カレーピラフ	米、サラダ油 バター	豚もも肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース	エネルギー 668kcal
5水	副菜 トマトスープ		ベーコン	玉ねぎ、にんじん、トマト、キャベツ	たんぱく質 27.9g
	飲み物など 牛乳、ミックスフルーツ缶		牛乳	白もも、黄もも、りんご、みかん	脂質 16.7g
	主菜・副菜 スパゲティみそソース	スパゲティ、 ごま油、サラダ油	豚もも肉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、 干し椎茸、グリーンピース	エネルギー 689kcal
	副菜 グリーンサラダ	ドレッシング		にんにく、しょうが	たんぱく質 31kcal
	飲み物など 牛乳、ラフランスゼリー	ゼリー	牛乳	キャベツ、アスパラ、きゅうり パプリカ	脂質 22.0g
7金	主菜・主菜 焼き鳥井	米、麦、砂糖、 片栗粉、油	鶏もも肉	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが パプリカ	エネルギー 709kcal
	副菜 七夕すまし汁	ひやむぎ、麩	豆腐	葉ねぎ	たんぱく質 32.3g
	飲み物など 牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		脂質 15.6g
	主菜 とうもろこしご飯	米		とうもろこし	食塩 2.3g
	主菜・副菜 鶏肉のから揚げ	小麦粉、サラダ油	鶏もも肉		エネルギー 746kcal
10月	副菜 ゆでブロッコリー			ブロッコリー、カリフラワー	たんぱく質 36.6g
	副菜 わかめのみそ汁		わかめ、豆腐、油揚げ	長ねぎ	脂質 28.1g
	飲み物など 牛乳		牛乳		食塩 2.9g
	主菜・副菜 ひじきスパゲティ	スパゲティ、 サラダ油	鶏むね肉	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし しょうが	エネルギー 712kcal
	副菜 夏のレタススープ		ベーコン	玉ねぎ、レタス、トマト	たんぱく質 36.7g
11火	飲み物など 牛乳、シークワーサー 配慮食はタルト→シークワーサーゼリーで用意します。	タルト(ゼリー)	牛乳		脂質 21.8g
	主菜 ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			食塩 1.6g
	主菜・副菜 白身魚のレゴットソース	オリーブ油、サラダ油 おからパウダー	メルルーサ	玉ねぎ、きゅうり、トマト、 黄パプリカ	エネルギー 724kcal
	副菜 ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ、にんじん、キャベツ いんげん、セロリ	たんぱく質 34.9g
	飲み物など 牛乳		牛乳		脂質 29.0g
12水	主菜・主菜 夏のハヤシライス	米、麦、サラダ油、	牛肉	玉ねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム	エネルギー 722kcal
	副菜 野菜のスープ		ウインナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、	たんぱく質 25.0g
	飲み物など 牛乳、みかんゼリー	ゼリー	牛乳		脂質 20.5g
	主菜・副菜 鶏肉のガーリック焼き	片栗粉、サラダ油、 オリーブ油	鶏肉	にんにく	食塩 2.6g
	副菜 にんじんのグラッセ			にんじん、いんげん	

栄養価の平均(常食) エネルギー: 714 kcal たんぱく質: 31.5g 脂質: 22.4g 食塩: 2.3g
 ※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。
 ※ 配慮食では、食形態に合わせ、常食とは別の食材を使用することがあります。
 ※ 栄養価計算に使用している『日本食品標準成分表』が改訂になり、エネルギー計算方法が変更になりました。それに伴い、エネルギー量が少なくなっていますが、提供量に変更はありません。



日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
14金	主食 ご飯・ゆかりふりかけ	米、麦、ごま		ゆかり	エネルギー 685kcal
	主菜・副菜 炒り鶏	さといも、こんにやく、 砂糖、油	鶏もも肉	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、いんげん	たんぱく質 30.8g
	副菜 具だくさんみそ汁		生揚げ	キャベツ、にんじん、長ねぎ	脂質 16.1g
	飲み物など 牛乳、みかん		牛乳	しめじ みかん	食塩 2.5g
	主菜・副菜 夏野菜のカレーライス	米、麦、サラダ油	豚もも肉	玉ねぎ、にんじん、れんこん かぼちゃ、トマト、ピーマン	エネルギー 802kcal
18火	副菜 ツナサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	たんぱく質 25.0g
	飲み物など 牛乳、パインゼリー	ゼリー	牛乳		脂質 26.6g
	主菜・主菜 焼き鳥井	米、麦、砂糖、 片栗粉、油	鶏もも肉	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが パプリカ	エネルギー 709kcal
	副菜 七夕すまし汁	ひやむぎ、麩	豆腐	葉ねぎ	たんぱく質 32.3g
	飲み物など 牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		脂質 15.6g

白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。
 さて、もうすぐ夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ご飯を食べられなかったり・・・と生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。生活リズムを整えることは、夏バテ防止にもつながるので、意識して過ごしてみましょう。



夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

やさしい(野菜)をしっかり食べよう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう