

### 7月 きゅうしょくだより 2020年

ーノ木戸小学校調理場 TEL (33) 7253 FAX (33) 7263

いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、 元気に過ごしましょう!また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 生活習慣病を予防しよう



### ≪生活習慣病とは?≫

偏った食事や間食のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積 み重ねが原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、 動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子 どもにも生活習慣病が増えています。

### 予防は今のうちから!

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、 大人になって急に変えることは難しいので、今 のうちから規則正しい生活リズムを身に付けま しょう。

# 望ましい食習慣



★朝·昼·晩3食

きちんと食べる

★バランスを考えて、 いろいろなものを食べる



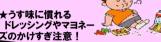
★野菜や海そう、きのこ等 の食物繊維をたっぷりとる

★早食いしないで 一口一口よくかむ

٥٥



★砂糖、塩分、 脂肪をとりすぎない ように気を付ける





★食卓を楽しく

# 適度な運動

# 規則正しい生活

### 分な休養





★スポーツや外での 遊びを積極的に!

★テレビゲームなどは 時間を決めて やりすぎないように しましょう



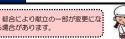
★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



	月	火	水	木	金 金
		基準	1	2	3
こん	7月の給食の予定	副菜(ふくさい)	のりずあえ	なつみかんサラダ	ミディトマト
	1 Liantin Dias 1.VC	主菜(じゅさい)	とりにくのレモンソース	さばのみそだれかけ	チーズポテト
だ					
て		│ 主食	ごはん かぼちゃの	こはんなすの	むぎごはん やさいたかぶり
	22日(水)	(しゅしょく)(しるもの)	みそしる	けんちんじる	<b>ひきとはん</b> ジャージャーはんのぐ
	ーノ木戸小6年 給食なし				
ドリンクタイム		ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	29日(水)	小 630 kcal 中 823 kcal	小 688 kcal 中 812 kcal	小 610 kcal 中 725 kcal	小 652 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	ーノ木戸小 給食最終日	小 26 g 中 34 g	小 25.8 g 中 29.8 g	小 25.3 g 中 29.5 g	小 22 g 中 25.6 g
塩分	21日(会)	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g
<u>あ</u>	31日(金) 第二中 給食最終日		ぎゅうにゅう とりにく マグロ のり	ぎゅうにゅう サバ みそ わかめ	ヨーグルト ぶたにく みそ チーズ
か	第二十 和及取べ口	体を成長させるもとになる食品	あぶらあげ みそ	あぶらあげ とうふ	
み	4.	# o + . > + 1   o > 7 \ D	にんじん パセリ ほうれんそう もやし	にんじん しょうが きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ アスパラガス もやし
どり	200 a C	体のちょうしをととのえる食品	コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ レモン	あまなつかん ごぼう なす ねぎ まいたけ	しょうか にんにく たけのこ しいたけ ミディトマト
Ť		//	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら	むぎごはん ごま ごまあぶら かたくりこ
き		体をうごかすエネルギーになる食品		じゃがいも ごまあぶら	あぶら じゃがいも バター
	6	7	8	9	10
こ	スパイシーサラダ	えだまめとわかめのサラダ	マーボーなす	ひじきとだいずのサラダ	ほしがたチーズいりきりざい むきちゃ
h	ぶたにくのマリネふう	おほしざまメンチカツ		すいか	│── │ ╱╱ たちうおフライ┃
だ			セノビーゼリー		アップルシャーベット
て	うみのさち	あまのがわ	<b>ブル</b> 5ゅうか	ナディノ なつやさい	
	こはん マープ	ちらしずし じる じる	こばん マープ	むぎごはん なりやさい	\ ごはん / ニラたまじる
	18.77.	七夕献立	+ 0 1 18 . 71 . 7	***************************************	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 616 kcal 中 726 kcal	小 682 kcal 中 812 kcal	小 584 kcal 中 825 kcal	小 711 kcal 中 825 kcal	小 598 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.9 g 小 2.7 g 中 3 g	小 25.5 g 中 29.4 g 小 3.3 g 中 3.8 g	小 19.3 g 中 28.9 g 小 2.6 g 中 3.4 g	小 24.2 g 中 27.3 g 小 2.5 g 中 3.1 g	小 20.2 g 中 24.8 g 小 2.2 g 中 2.6 g
塩分あ	小 2.7 g 中 3 g ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき マグロ	小 3.3 g 中 3.8 g ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	小 2.6 g 中 3.4 g 中のみぎゅうにゅう えび タラ	小 2.5 g 中 3.1 g ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず	小 2.2 g 中 2.6 g タチウオ なっとう チーズ たまご
か	なると わかめ あさり えび	かまぼこ とうふ とりにく	ぶたにく みそ ベーコン とうふ	チーズ	とうふ
74	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう	にんじん たまねぎ なす ピーマン ねぎ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン きゅうり すいか	にんじん こまつな もやし だいこん
۲		しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	しょうが にんにく たけのこ もやし	なす しょうが にんにく コーン トマト キャベツ	たまねぎ にら えのきたけ りんご
ŋ	えのきたけ	えだまめ コーン オクラ えのきたけ	チンゲンサイ きくらげ ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	えだまめ マッシュルーム りんご アスパラガス	<b>プルノ - 大老一 ,                                  </b>
き	ごはん さとう あぶら	ごはん さとう かたくりこ バンこ こむぎこ あぶら マロニー ふ		むぎごはん あぶら こむぎこ バター さとう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも
		C00C 8000 VIII 0	0000 CA0000 C)	/ SE 15 / SE 1	C 8 0 1-1/10.0

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。



給食だよりは三条市ホームページの **子育て・教育** → **学校** → **学校給食** からご覧になれます。



# 7月 きゅうしょくだより



### 食育推進事業が始まっています!



今年度も、三条市の食育の取組のひとつである「食育推進事業」が スタートしました。この事業では、子どもだちが生涯を健康に暮らせるよう、 様々な食教育を計画的に実施していきます。

#### 自分の体について知る





身体計測及び血液検査 (小学5年生、中学1年生) •個別食事相談会

子どもの食習慣の改善は、家族 みんなの健康へつながります。 食と健康について、家族で話 し合う機会にしましょう!

### 望ましい食生活について学ぶ・実践する







- •100kcal体験教室
- ・保護者対象の食育講話や
- ·給食交流会
- •生産者交流会



### 夏野菜がおいしい季節です

旬の野菜はおいしくて栄養満点です。夏野菜には、 水分やビタミンがたくさん含まれているので、水分補 給にもなります。栄養が豊富で色鮮やかな夏野菜は、 食欲が落ちたり体力が消耗したりしやすいこの時期に こそたっぷりとりたい野菜です。



給食にも太陽をいっぱい浴 びたおいしい夏野菜がたく さん登場します!





	うつ機会にしましょう!		(年度当初予定) :		
	月	火	水	木	金
	13	14	15	16	17
_	さやつきえだまめ	きゅうりのかぶうあえ	ラタトゥイゴ	かぶのそくせきづけ	豊れいしゃぶサラダ tiffse
こ・					
h	あつあげのプルコギどんのぐ	<b>アジのなんばんづけ</b>	( / チーズオムレツ	なつやざいのパワフルに	ししゃもフライ
だ	*むぎごはんにのせてたべよう	うめぼし	いちごクレープ		ヨーグルト
τ					
	むぎごはん みそワンタン	ごはん なつのっぺ	えだまめ、レタススープ	ごはん めかぶの	ごはん あつあげの カレース/デス/-
	1 de c'in 2-7	(2,670)	マイス/ ・・・・・	\	しゅん カレーそぼろに
					,
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 645 kcal 中 771 kcal	小 625 kcal 中 743 kcal	小 694 kcal 中 812 kcal	小 666 kcal 中 789 kcal	小 632 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.7 g	小 25.8 g 中 29.9 g	小 21.5 g 中 24.7 g	小 23.5 g 中 27 g	小 26.2 g 中 33 g
塩分		小 3.5 g 中 4.1 g			
あ		ぎゅうにゅう アジ かまぼこ とりにく	小 2.5 g   中 2.9 g    ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	小 3 g   中 3.5 g    ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	小 1.9 g 中 2.5 g シシャモ ぶたにく あつあげ とりにく
か	なると みそ	ホタテかいばしら	さゆうにゆう たまこ テース ベーコン	めかぶ とうふ みそ	ランヤモ ふたに あっめけ とりにく ヨーグルト のり
	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ	にんじん うめ たまねぎ ピーマン	にんじん えだまめ たまねぎ なす	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ
み	しょうが にんにく えだまめ キャベツ	きゅうり ごぼう とうがん なす オクラ	ズッキーニ ピーマン パプリカ にんにく	1 1	チンゲンサイ しょうが きりぼしだいこん
どり					
"	にら ねぎ もやし きくらげ	たけのこ しいたけ	トマトレタス マッシュルーム	たけのこ	しいたけ
츋	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん バター オリーブオイル さとう		ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう
	かたくりこ ワンタン あぶら	ごま ごまあぶら	じゃがいも クレープ	さとう じゃがいも	マロニー ごま ごまあぶら かたくりこ
	20	21	22	7月0三	<b>念</b> 夢回
こ	じゃがいものピリカラいため	うめおかかあえ	タコライスのぐ②チーズいりゆでやさい		
h	いかのねぎしおやき	サンマのかばやき	<b> タコライズのぐ①タ</b> コミート		
だ	<i>y</i>	きざみのり	ベビーバイン		
		25000	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	777 107 457	( ) ( )
て	<b>ジル</b> もずくの	かつやさい	············· モロヘイヤの	アスパラガス	しゃがいも
	ごはん。みそしる	むぎごはん とんじる	しむぎごはん たまごスプラ	000	
			/ / / /		
	食育の日献立	*むぎごはんにのせてたべよう	*むぎごはんにのせてたべよう		on gen stell
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	だいず ※	
エネルギー	小 596 kcal 中 701 kcal	小 709 kcal 中 860 kcal	小 559 kcal 中 831 kcal		WW TED
			ļ		
たんぱく質				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	セレクト給食を実	<b>施します</b>
あ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	ぎゅうにゅう サンマ のり かつおぶし	中のみぎゅうにゅう ぶたにく チーズ		
か					
	なると もずく とうふ みそ	ぶたにくみそ	ベーコン とうふ たまご	28日は、3種類のデザートの中だ	から、自分で食べたいものを選ぶ
4	にんじん たまねぎ アスパラガス	にんじん しょうが こまつな もやし	にんじん たまねぎ にんにく トマト	28日は、3種類のデザートの中か 「セレクトデザート」です。 みなさんに	
みど		にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ	「セレクトデザート」です。 みなさんに	は、どれを選びますか?お楽しみに!!
4	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル	「セレクトデザート」です。 みなさんに ぶどう	t、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん プリン
みど	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ	「セレクトデザート」です。 みなさんに	は、どれを選びますか?お楽しみに!!
み ど り	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう セリー	な、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用)
みどりき	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃかいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう ゼリー	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用)
み ど り	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん かぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシング	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう セリー  30  レやきしゃきポテトサラダ	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー
みどりき	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃかいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう ゼリー	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用)
みどりきこん	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんしんとごぼうのジリシリ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシング	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう セリー  30  レやきしゃきポテトサラダ	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー 31 いとうりのちゅうかサラダ <sup>シモラ</sup> ャ どくせいはるまき
みどりきこんだ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー	にんじん しょうが こまつな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんじんとごぼうのシリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ バイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう セリー  30  レやきしゃきポテトサラダ	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) 31 いとうりのちゅうかサラダ <sup>ひぎち</sup> どくせいはるまき ヨーグルト
みどりきこん	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろごし ブーヤーチャンプルー	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  「にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう ゼリー  30  しゃきしゃきポテトサラダ かぼちゃのチーズやき	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) いとうりのちゅうかサラダ bese とくせいはるまき ヨーグルト
みどりきこんだ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろごし ゴーヤーチャンプルー ジューシー (おきなわふう アーサーじる	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  「にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ バイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう セリー  30  レやきしゃきポテトサラダ	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) 31 いとうりのちゅうかサラダ <sup>ひぎち</sup> どくせいはるまき ヨーグルト
みどりきこんだ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろごし ブーヤーチャンプルー	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん かきごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート こはん すましじる	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう ゼリー  30  しゃきしゃきポテトサラダ かぼちゃのチーズやき	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) いとうりのちゅうかサラダ bese とくせいはるまき ヨーグルト
みどりきこんだ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろごし ゴーヤーチャンプルー ジューシー (おきなわふう アーサーじる	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  「にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも	30 しゃきようトサラダかほちゃのチーズやき	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) いとうりのちゅうかサラダ bese とくせいはるまき ヨーグルト
みどりきこんだ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろごし ゴーヤーチャンプルー ジューシー (おきなわふう アーサーじる	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん かきごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート こはん すましじる	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも	「セレクトデザート」です。みなさんに ぶどう ゼリー  30  しゃきしゃきポテトサラダ かぼちゃのチーズやき	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) いとうりのちゅうかサラダ bese とくせいはるまき ヨーグルト
み どり き こんだて	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー ジューシー おきなわふう まぜごはん ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんしんとごぼうのジリシリトロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート こはん すましじる セレクト給食・減塩献立 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシンが ハンバーグ ごはん ジュリエンヌ ぎゅうにゅう	「セレクトデザート」です。みなさんに 第250	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) いとうりのちゅうかサラダ GES できる
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルギー	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー ジューシー おきなわふう まぜごはん ぎゆうにゅう 小 619 kcal 中 717 kcal	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん かきごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんじんとごぼうのシリシリ トロアジのしようがやき セレクト3しゅのデザート こはん すましじる ・ ボルー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ  ごはん コンソメ ジュリエンヌ  ぎゅうにゅう 小 653 kcal 中 783 kcal	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!! みかん ゼリー (乳卵 不使用) 31 いとうりのちゅうかサラダ をきちゃ どくせいはるまき ヨーブルト ではん かっごうの カレーに
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルギー たんばく質	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー ジューシー おきなわふう まぜごはん か 619 kcal 中 717 kcal 小 26.9 g 中 30.8 g	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん かぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのじょうがやき セレクト3しゅのデザート こはん ましじる セレクト給食・減塩献立 ぎゆうにゆう 小 569 kcal 中 676 kcal 小 26.6 g 中 31.2 g	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシンが ハンバーグ ごはん ジュリエンヌ ぎゅうにゅう 小 653 kcal 中 783 kcal 小 25.3 g 中 30.2 g	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用) (乳別 不使用) いとうりのちゅうかサラダ Get Set とくせいはるまき ヨーブルト  プリン (乳別 不使用)  なるまき コーブルト  プレーに  か - kcal 中 833 kcal 小 - g 中 27.2 g
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルギー たんぱく質 塩分	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ  ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも  27  ゆ でとうもろごし プルーチャンプルー  ジューシー (おきなわふう ませごはん)  「	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  28 にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート  ではん まりにあ  でもうにゅう 小 569 kcal 中 676 kcal 小 266 g 中 31.2 g 小 1.8 g 中 1.9 g	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ  学ゆうにゆう 小 653 kcal 中 783 kcal 小 25.3 g 中 30.2 g 小 2.1 g 中 2.5 g	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用) (乳別 不使用) いとうりのちゅうかサラダ らぎちゃ とくせいはるまき ヨーブルト こはん ゆうごうの カレーに  小 - kcal 中 833 kcal 小 - g 中 27.2 g 小 - g 中 2.9 g
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルばく質 あ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ  ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも  27  ゆでとうもろこし ゴーヤーチャン ブルー  ジューシー おきなわふう まぜごはん か 26.9 g 中 30.8 g 小 28 g 中 32 g ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく なると	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  28 にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしようがやき セレクト3しゅのデザート  こはん セレクト3しゅのデザート  こはん をつかんの まましじる  セレクト66g 中 676 kcal 小 266g 中 312g 小 18 g 中 19 g ぎゅうにゅう とうふ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃかいも  29 だいずのカレードレッシンダ ハンバーグ  学ゆうにゆう コンソメ ジュリエンヌ  小 653 kcal 中 783 kcal 小 25.3 g 中 30.2 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	30 しゃきポテトサラダ かぼちゃのチーズやき ボウラにゆう かっ kcal 中 786 kcal 小 - g 中 27.7 g 小 - g 中 3 g ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用)  31 いとうりのちゅうかサラダ <sup>ひをちゃ</sup> どくせいはるまき ヨーグルト  ではん か - kcal 中 833 kcal 小 - g 中 27.2 g 小 - g 中 27.2 g 小 - g 中 2.9 g ぶたにく みそ ハム わかめ ちくわ
みどり き こんだて エネルギー たんぱく質 あか	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャン プルー ジューシー (おきなわふう アーサーじる まぜごはん) アーサーじる まぜごはん クーサー (26.9 g 中 30.8 g 中 32 g 中 32 g 中 32 g か) 2.8 g 中 3.2 g か 2.8 g 中 3.2 g か	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん かぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんしんとごぼうのシリシリ トロアジのしようがやき セレクト3しゅのデザート こはん ましじる セレクト6食 減塩献立 ぎゆうにゆう 小 569 kcal 中 676 kcal 小 26.6 g 中 31.2 g 小 1.8 g 中 1.9 g ぎゅうにゅう とうふ アジ マグロ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも 29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ ゴンソメ ジュリエンヌ ジュリエンヌ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用)  31 いとうりのちゅうかサラダ をききっ どくせいはるまき ヨーグルト  ではん か - kcal 中 833 kcal 小 - g 中 27.2 g 小 - g 中 27.2 g ぶたにく みそ ハム わかめ ちくわ あつあげ ぶたにく ヨーグルト
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルばく賞 あか み	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも 27 ゆ でとうもろこし ゴーヤーチャン プルー ドラスト で かりにゆう 小 619 kcal 中 717 kcal 小 26.9 g 中 30.8 g 中 32 g きゅうにゅう こんぶ ぶたにく なる ぶたにく なっあげ たまご かつおぶし のり みそ にんじん グリンピース しいたけ	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんけん かぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう 28 にんじんとごぼうのシリシリ トロアジのしようがやき セレクト3しゅのデザート こはん ましじる セレクト66	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ  ごはん ジュリエンヌ  ぎゆうにゆう 小 653 kcal 中 783 kcal 小 25.3 g 中 30.2 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぎゅうにぐ ぎゅうにく だいず チーズ ベーコン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用) (乳別 不使用) (乳別 ではん) (乳別 ではなまき ヨーグルト ではん カー にる  中 833 kcal カー
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルば分 あかみど	にんじん たまねぎ アスパラガス にんじく ねぎ えのきたけ  ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも  27  ゆ でとうもろごし プルー  ジューシー アーサーじる ませごはん か 619 kcal 中 717 kcal 小 26.9 g 中 30.8 g 小 2.8 g 中 3.2 g ぎあつにゆう こんぶ ぶたにく なると あっあげ たまご かつおぶし のり みそ にんじん グリンピース しいたけ ゴーヤー もやし ぶなしめじ たまねぎ	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  28 にんじんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート  こはん まりにあう  小 569 kcal 中 676 kcal 小 26.6 g 中 31.2 g 小 1.8 g 中 1.9 g 音ゆうにゆう とうふ アジ マグロ とりにく にんじん ごぼう とうがん こまつな	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも 29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ ゴンソメ ジュリエンヌ ジュリエンヌ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用) いとうりのちゅうかサラダ らぎちゃ とくせいはるまき ヨーグルト  プリン (乳卵 不使用) いとうりのちゅうかサラダ しょうの カレーに か - kcal 中 833 kcal 小 - g 中 27.2 g 小 - g 中 29 g ぶたにく みそ ハム わかめ ちくわ あつあげ ぶたにく ヨーグルト にんじん キャベツ にら にんにく たけのこ いとうり きゅうり もやし
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルばく賞 あか み	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ  ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも  27  ゆ でとうもろこし  ブルーチャンプルー  ジューシー(おきなわふう ませごはん)  本 619 kcal 中 717 kcal 小 26.9 g 中 30.8 g 小 28 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく なると あっあげ たまご かつおぶし のり みそ にんじん グリンピース しいたけ ゴーヤー もやし ぶなしめじ たまねぎ キャベツ コーン	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  28 にんしんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート  こはん まゆうにゆう 小 569 kcal 中 676 kcal 小 26.6 g 中 31.2 g 小 1.8 g 中 1.9 g ぎゆうにゆう とうふ アジ マグロ とりにく にんじん ごぼう とうがん こまっな	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ  学ゆうにゆう 小 653 kcal 中 783 kcal 小 25.3 g 中 30.2 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ ベーコン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム パセリ	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用)  31 いとうりのちゅうかサラダ らきちゃとくせいはるまき ヨーグルト こはん か - g 中 27.2 g か - g 中 27.2 g か - g 中 29 g ぶたにく みそ ハム わかめ ちくわ あつあげ ぶたにく ヨーグルト にんじん キャベツ にら にんにく たけのこ いとうり きゅうり もやし たまねぎ とうがん いんげん しいたけ
みどり き こんだて ドリンクティム エネルは塩分 たんは塩分 あかみどり	にんじん たまねぎ アスパラガス にんじく ねぎ えのきたけ  ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも  27  ゆ でとうもろごし プルー  ジューシー アーサーじる ませごはん か 619 kcal 中 717 kcal 小 26.9 g 中 30.8 g 小 2.8 g 中 3.2 g ぎあつにゆう こんぶ ぶたにく なると あっあげ たまご かつおぶし のり みそ にんじん グリンピース しいたけ ゴーヤー もやし ぶなしめじ たまねぎ	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃとうがん ぶなしめじ いんけん むぎごはん かたくりこ あぶら ごまさとう  28	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃかいも  29 だいずのカレードレッシンダ ハンバーグ	でレクトデザート」です。みなさんに	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用)  31 いとうりのちゅうかサラダ できちゃ どくせいはるまき ヨーグルト  ではん か - g 中 27.2 g 小 - g 中 27.2 g 小 - g 中 29 g ぶたにく みそ ハム わかめ ちくわあつあげ ぶたにく ヨーグルト にんじん キャベッ にら にんにく たけのこ いとうり きゅうり もやしたまねぎ とうがん いんげん しいたけ
みどり き こんだて ドリンクタイム エネルば分 あかみど	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ねぎ えのきたけ  ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも  27  ゆ でとうもろこし  ブルーチャンプルー  ジューシー(おきなわふう ませごはん)  本 619 kcal 中 717 kcal 小 26.9 g 中 30.8 g 小 28 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく なると あっあげ たまご かつおぶし のり みそ にんじん グリンピース しいたけ ゴーヤー もやし ぶなしめじ たまねぎ キャベツ コーン	にんじん しょうが こまっな もやし コーン うめ たまねぎ かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう  28 にんしんとごぼうのジリシリ トロアジのしょうがやき セレクト3しゅのデザート  こはん まゆうにゆう 小 569 kcal 中 676 kcal 小 26.6 g 中 31.2 g 小 1.8 g 中 1.9 g ぎゆうにゆう とうふ アジ マグロ とりにく にんじん ごぼう とうがん こまっな	にんじん たまねぎ にんにく トマトきゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル むぎごはん あぶら じゃがいも  29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ  学ゆうにゆう 小 653 kcal 中 783 kcal 小 25.3 g 中 30.2 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ ベーコン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム パセリ	マレクトデザート」です。みなさんに   ぶどう   ボビう   ボビう   ボビう   ボリー   コーンライス   マトスープ   ボちゃのチーズ やき   マトスープ   ホー g 中 27.7 g 中 3 g   中 27.7 g 中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 3 g   中 27.7 g   中 5 k たまねぎ   しょうが きゅうり コーン トマト にんにく アスパラガス セロリー しろいんげんまめ ごはん あぶら きとう じゃがいも	ま、どれを選びますか?お楽しみに!!  みかん ゼリー (乳卵 不使用)  31 いとうりのちゅうかサラダ らきちゃとくせいはるまき ヨーグルト こはん か - g 中 27.2 g か - g 中 27.2 g か - g 中 29 g ぶたにく みそ ハム わかめ ちくわ あつあげ ぶたにく ヨーグルト にんじん キャベツ にら にんにく たけのこ いとうり きゅうり もやし たまねぎ とうがん いんげん しいたけ

都合により献立の一部が変更にな る場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。