



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】	
1月	主食 ロールパン	ロールパン	鶏もも肉	玉ねぎ、ズッキーニ、なす、 トマト、ピーマン、かぼちゃ、 にんにく	エネルギー 686kcal たんぱく質 30.0g 脂質 25.8g 食塩 2.8g
	主菜・副菜 カレー風味のラタトゥイユ	オリーブ油			
	副菜 コーンスープ	サラダ油	牛乳、白花豆	とうもろこし、玉ねぎ、パセリ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
2火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 697kcal たんぱく質 31.7g 脂質 21.9g 食塩 2.1g
	主菜 魚の香味焼き	砂糖、サラダ油	さわら	しそ、レモン、しょうが	
	副菜 じゃがいものごま煮	じゃがいも、ごま、 砂糖			
	副菜 青菜と油揚げのみそ汁		油揚げ	小松菜、玉ねぎ、にんじん、 ごぼう	
3水	主菜・副菜 キャベツと鮭の 豆乳クリームスパスタ	スパゲティ、米粉、 バター、サラダ油、 オリーブ油	鮭、豆乳	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、 エリンギ	エネルギー 673kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.7g 食塩 1.7g
	副菜 野菜とベーコンのスープ	じゃがいも、 サラダ油	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、小松菜	
	飲み物など 牛乳、すいかゼリー		牛乳		
	主菜 鶏肉の韓国風グリル	米、麦 砂糖、サラダ油	鶏もも肉	にんにく、しょうが、長ねぎ	エネルギー 706kcal たんぱく質 35.8g 脂質 20.5g 食塩 2.8g
4木	副菜 チャプチェ	春雨、ごま油、 砂糖、ごま	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 さやいんげん、きくらげ	
	副菜 わかめスープ	ごま油	わかめ、豆腐	にんじん、もやし、長ねぎ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主菜 生揚げのそぼろ煮	米、麦 こんにやく、砂糖、 サラダ油、片栗粉	生揚げ、 豚ももひき肉	玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.1g 食塩 2.3g
5金	副菜 七タ汁	そうめん、麩		三つ葉、にんじん、大根、しめじ	
	飲み物など 牛乳、七タみかんゼリー	ゼリー	牛乳		
	主菜 豆腐と豚肉のくず煮	米、麦 片栗粉	豆腐、豚肩肉	玉ねぎ、ごぼう、枝豆、 しょうが、干し椎茸	エネルギー 710kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.4g 食塩 2.9g
	副菜 かぼちゃのみそ汁		油揚げ	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、 小松菜、えのき	
8月	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主菜・副菜 県産ひじきのスパゲティ	スパゲティ、砂糖、 サラダ油、バター	鶏もも肉、 県産ひじき	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 とうもろこし	エネルギー 721kcal たんぱく質 34.7g 脂質 22.8g 食塩 1.7g
	副菜 夏のレタススープ		ウインナー	玉ねぎ、レタス、トマト	
	飲み物など 牛乳、ソフトクリームヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
9火	主菜 黒パン	黒パン			エネルギー 743kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.7g 食塩 2.6g
	主菜・副菜 白身魚のラビゴットソース	小麦粉、サラダ油、 オリーブ油、砂糖	めかじき、おから	玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、 トマト	
	副菜 ジュリアンスープ	じゃがいも	ロースハム	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ	
	飲み物など 牛乳、ブラマンジェ	ブラマンジェ	牛乳		
10水	主菜 ご飯	米、麦			エネルギー 734kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.2g 食塩 2.4g
	主菜・副菜 厚揚げのチャンプルー	サラダ油、ごま油	厚揚げ、豚肩肉、 鶏卵	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 ゴーヤ、もやし、干し椎茸	
	副菜 もずく汁		もずく、かまぼこ	えのき、玉ねぎ、小松菜	
	飲み物など 牛乳		牛乳		



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】	
12金	主食 とうもろこしご飯	米		とうもろこし	エネルギー 708kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.2g 食塩 2.8g
	主菜 鶏肉のみそマヨネーズ焼き		鶏もも肉		
	副菜 小松菜のごま炒め	サラダ油、ごま		小松菜、キャベツ、にんじん	
	副菜 冬瓜のすまし汁		豆腐	冬瓜、にんじん、小ねぎ、 しめじ	
16火	主菜 枝豆ご飯	米		枝豆	エネルギー 703kcal たんぱく質 33.9g 脂質 18.6g 食塩 2.3g
	主菜・副菜 大豆と鶏肉のピリ辛煮	じゃがいも、 砂糖	大豆、鶏もも肉	冬瓜、玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん、にんにく	
	副菜 小松菜のすまし汁	麩		小松菜、長ねぎ、えのき	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
17金	主菜・副菜 夏野菜のカレーライス	米、麦、サラダ油	鶏もも肉、 いんげん豆	玉ねぎ、にんじん、なす、 かぼちゃ、トマト、枝豆、 しょうが、にんにく	エネルギー 722kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.6g 食塩 2.4g
	副菜 冬瓜スープ		わかめ	冬瓜、玉ねぎ、しめじ	
	飲み物など 牛乳、冷凍マンゴー		牛乳	マンゴー	

栄養価の平均(常食) エネルギー:712 kcal たんぱく質:32.3g 脂質:22.9g 食塩:2.4g  
 ※ 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。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人々が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物 
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚などのカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

