



## ＜目標＞夏の食生活について知ろう

日 曜	こ ん だ て	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指 導 内 容
		(赤)	(黄)	(緑)	
3 月	麦ごはん 牛乳 838kcal 野菜カレー 福神漬 フルーツゼリー(マスカット)	牛乳 鶏肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉	にんじん、玉ねぎ しょうが、なす ブロッコリー とうもろこし、トマト	<p>★お家での食中毒予防のポイント★</p> <p>① 食品の購入</p> <p>「消費期限」の表示を見てから、買いましょう </p> <p>② 家庭での保存</p> <p>◆買った食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫へ入れる。</p> <p>◆肉や魚の汁がもれて、冷蔵庫の中の他の食べものにつかないようにする。</p> <p>③ 下準備</p> <p>◆調理に使用する包丁などの器具、ふきん、皿など清潔かどうか確認する。</p> <p>◆野菜などはよく洗ってから使う。</p> <p>④ 調理</p> <p>◆材料を長い時間、室温に放置しない。</p> <p>◆肉や魚は十分に加熱する。</p> <p>⑤ 食事</p> <p>◆温かい料理は常に温かく、冷たい料理は常に冷たくして、長時間 そのまま室温に放置しない。</p> <p>⑥ あまった料理の保存</p> <p>◆清潔な器具、保存容器を使用する。</p> <p>◆温めなおす時は十分に加熱する。</p> <p>◆作ってから時間がたち、においや見た目に異変を感じ、不安な時は、思い切ってすてる。</p> <p>★大切な手洗い★ </p> <p>細菌やウイルスなどは、人の手から食べ物にうつることがあります。食事の前や外から家に帰ってきた時、トイレのあとは石けんで手をよく洗いましょう。</p>
4 火	米粉コッペパン 牛乳 846kcal スーミータン たらのカシューナッツ炒め バナナ チョコペースト	牛乳 鶏卵 ハム たら	パン ごま油 でんぷん 米粉 植物油 チョコレートも	とうもろこし にんじん パセリ たけのこ ピーマン バナナ	
5 水	ごはん 牛乳 860kcal 豆腐とベーコンの中華煮 焼きぎょうざ(3) あさり昆布 天の川デザート	牛乳 豆腐 ベーコン 豚肉 鶏肉、あさり 大豆、昆布	ごはん 三温糖 植物油 米粉、ごま油 ラード、小麦粉 砂糖、水あめ	にんじん 長ねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ、にら しょうが	
6 木	米粉小バターパン 牛乳 808kcal ラタトゥユのスパゲティ スパイシーポテト (塩味)アスパラ メープルジャム	牛乳 豚肉	パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 大豆油 メープル	玉ねぎ ズッキーニ 赤ピーマン トマト にんにく アスパラ	
7 金	<p>上川代表 決定戦 </p>				
10 月	ごはん 牛乳 871kcal チェッフル 豚丼 スライスパン	牛乳 鮭 豚肉	ごはん じゃがいも しらたき 三温糖 植物油 でんぷん、砂糖	大根、玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ ごぼう、しょうが パン	
11 火	食パン 牛乳 753kcal 米粉中華風コンソメスープ チキンナゲット(3) ミニトマト(2) スライスチーズ	牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ おから	パン 米粉 はるさめ ごま油、でんぷん 白絞油、砂糖 パン粉、小麦粉	きくらげ にんじん ミニトマト	
12 水	ごはん 牛乳 885kcal みそおでん いわししょうが煮 ミカンゼリー	牛乳 焼き豆腐 ちくわ がんもどき 昆布 うずら卵	ごはん こんにゃく ごま 三温糖 黒砂糖 水あめ	大根 にんじん しょうが みかん	
13 木	ごはん 牛乳 761kcal えびのケチャップ和え お浸し(枝豆) のい佃煮	牛乳 えび のり	ごはん 米粉 白絞油 じゃがいも 三温糖 砂糖、でんぷん	にんじん 玉ねぎ、たけのこ ピーマン しいたけ ほうれん草 もやし、枝豆	

\*7月の中学生の平均栄養価はカロリー803kcal、たんぱく質32.8g 鉄分4.1mg、カルシウム400mg

ビタミンA262RE(レチノール) ビタミンB1 0.52mg、ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 35mg、Mg110mg

食物繊維5.3g 亜鉛 3.8mg 脂質23.4g 食塩3.6g \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

新メニュー・行事食→



## &lt;目標&gt;夏の食生活について知ろう

日 曜	こ ん だ て	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指 導 内 容
		(赤)	(黄)	(緑)	
14 金	ごはん 牛乳 767kcal 豆腐千枚 かにシューマイ(3) グレープフルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 ずわいがに、すり身 えび、ゼラチン 鶏卵、大豆	ごはん しらたき ごま油 砂糖 小麦粉 ラード	ごぼう にんじん 白菜、しめじ にんにく 玉ねぎ グレープフルーツ	あつ ま <b>暑さに負けない</b> しょくじ <b>食事について</b>
18 火	ごはん 牛乳 836kcal 豚汁 ホッケフライ・パック醤油 しぐれ昆布	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ ホッケ	ごはん じゃがいも、ごま こんにやく、白絞油 小麦粉、パン粉 水あめ、砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	
19 水	ごはん 牛乳 794kcal 豆腐のカレー煮 茎わかめともやし中華あえ ヨーグルト	牛乳 豆腐 えび 豚肉、ちくわ ヨーグルト	ごはん 三温糖 植物油 ごま ラー油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース もやし しょうが	◆水分を多く含む食べもの 汗をかきやすい夏はこまめに水分をとりましょう。 果物や野菜は水分が多く、ビタミンやミネラルも 含まれているため、おすすめの食べものです。
20 木	ソフトフランスパン 牛乳 797kcal チキンのトマト煮込み ベーコンエッグ キウイフルーツ カシューナッツ・ポーシェンバター	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン	パン 米粉 オリーブ油 カシューナッツ バター	キャベツ ピーマン にんじん トマト キウイフルーツ	
21 金	ごはん 牛乳 685kcal すいみ団子汁 切り干し大根と白滝の炒め煮 オレンジ	牛乳 すり身 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごはん しらたき ごま油 でんぷん 砂糖	大根 にんじん 長ねぎ きくらげ オレンジ	☆☆☆ 生活リズムチェック ☆☆☆ <input type="checkbox"/> 早ね、早起きしている。 <input type="checkbox"/> 朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんの3食 をきちんと食べる。 <input type="checkbox"/> アイスやジュースなどの冷たいものを 食べ過ぎない。 <input type="checkbox"/> おやつは昼間にたべる (夕食前にたべない) <input type="checkbox"/> 朝、ラジオ体操に参加する チェックがたくさん付くほど、よい生活リズムです。
24 月	麦ごはん 牛乳 802kcal ポークハヤシライス 福神漬 青肉メロン	牛乳 豚肉 生クリーム	麦ごはん じゃがいも 植物油 バター 砂糖	玉ねぎ、にんじん トマト グリーンピース れんこん、なた豆 青肉メロン	
25 火	米粉コッペパン 牛乳 767kcal チャップスライ ミックスポテト・枝豆 小玉すいか	牛乳 えび 豚肉 チーズ ベーコン	パン 三温糖 植物油 でんぷん じゃがいも	しいたけ 白菜、もやし にんじん、枝豆 たけのこ、長ねぎ 小玉すいか	
26 水	ごはん 牛乳 783kcal すきやき 海藻サラダ 大豆ふりかけ・ミルク(コーヒーマグ)	牛乳 大豆 焼き豆腐 ちくわ、ひじき	ごはん 黒砂糖 三温糖 植物油、ごま油 ミルク	玉ねぎ たけのこ、 長ねぎ もやし	

\*7月の中学生の平均栄養価はカロリー803kcal、たんぱく質32.8g 鉄分4.1mg、カルシウム400mg

ビタミンA262RE(レチノール) ビタミンB1 0.52mg、ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 35mg、Mg110mg 脂質23.4g

食物繊維5.3g 亜鉛 3.8mg 食塩3.6g \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります