



いただきます



日付	献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 カルシウム	
		血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる		
		(赤)	(緑)	(黄)		
26 (木)	ドライカレー 牛乳 大豆とチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	米 砂糖 サラダ油 ヨーグルト バター	750 38.8 321
27 (金)	ツナサンド 牛乳 野菜スープ	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー	たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー	白菜 人参	米粉パン スパゲッティ マヨネーズ	786 35.7 317
30 (月)	あぶたま井 牛乳 じゃこ和え 夏みかんゼリー	牛乳 ちりめん 油揚げ 鶏肉 卵 ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ	キャベツ 夏みかん もやし 干しいたけ小松菜	米 ゼリー 砂糖	768 34.4 327
31 (火)	カレーピラフ 牛乳 ポトフ アイス	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	グリーンピースにんにく にんじん 玉ねぎ コーン 白菜 マッシュルーセロリ		米 砂糖 サラダ油 アイス じゃがいも	766 38.3 362

【夏休みも元気に過ごせるように】

早寝・早起き
睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事
主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動
日中は明るいところで体を動かしましょう

おやつの上手なとり方 4カ条

1 食べ過ぎない
食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。

2 時間を決める
ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。

3 食べる量を決める
目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。

4 楽しく食べる
家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。		●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量	おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。	
	ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g		おにぎり 1個 (100g) ●180kcal ◆0.3g ★0.5g
	フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g		焼きいも 1/2本 (100g) ●160kcal ◆0.2g ★0g
	チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g		蒸しじゃがいも 中1個 (100g) ●90kcal ◆0.2g ★0g
	カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g		キウイフルーツ 1個 (100g) ●50kcal ◆0.1g ★0g
	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g		バナナ 1本 (100g) ●90kcal ◆0.2g ★0g
	アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g		メロン 1/8切れ (100g) ●40kcal ◆0.1g ★0g
	コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g		加糖ヨーグルト 1個 (80g) ●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。 裏は9月の予定献立になります。