



れいわ3ねん7がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			エ ネ ル ギ	たん ぱく し つ	し じ つ	
			あ か ち・にく・ほねになる	き いろ ねつやちからになる	み ど り からだのちょうしをとのえる				Kcal
1 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとしらたきのピリからいため だいこんツナサラダ わかめスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	ねぎ しょうが にんにく しらたき だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ パナナ	583	24.3	18.0
2 きん	ロールパン	ぎゅうにゅう	なつやさいうどん チーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ ヨーグルト	パン うどん さとう ノンエッグマヨネーズ	ねぎ なす かぼちゃ キャベツ ほししいたけ きゅうり にんじん	640	25.7	26.6
5 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご じゃがいものそぼろに キャベツのみそしる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かつおぶし みそ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース キャベツ えのきたけ ねぎ	632	23.7	16.5
6 か	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのおろしに こんぶあえ なつやさいけんちんじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とうふ ぶたにく	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ こんにゃく	588	23.7	18.9
7 すい	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	ほしのコロック アーモンドサラダ はるさめスープ たなばたデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう アーモンド はるさめ セリー	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ	599	17.2	24.2
8 もく	むぎごはん	ジョア	ドライカレー えだまめサラダ コンソメスープ	ジョア ぶたにく だいず チーズ えだまめ ベーコン	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが もやし パセリ きゅうり だいこん とうもろこし	593	23.9	16.4
9 きん	はちみつパン	ぎゅうにゅう	やきそば ちゅうかスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおのり	パン やきそばめん あぶら ごま さとう	にんじん キャベツ ビーマン もやし チンゲンサイ とうもろこし ほししいたけ みかん パイン もも	570	18.7	16.3
12 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき きりぼしだいこんのものにも チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ チンゲンサイ えのきたけ こんにゃく	502	17.7	12.3
13 か	ごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ ひじきサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	なす たまねぎ ねぎ なら みかん ただのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	668	23.0	24.1
14 すい	コッペパン	ぎゅうにゅう	ほきのチーズ焼き シグナルサラダ まめスープ チョコクリーム	ぎゅうにゅう ほき チーズ ひよこめ	パン あぶら じゃがいも アーモンド さとう チョコクリーム	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんじん いんげん	556	24.1	25.6
15 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとやさいのみそいため じょうしゅうシュウマイ 小2中3 トマたまスープ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ たまご	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが トマト なら とうもろこし	786	31.3	25.2
16 きん	まるパン	ぎゅうにゅう	メンチカツ コールスローサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう ワタンのかわ	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ			中学部なし
19 げつ	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー わかめサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく わかめ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ごまあぶら シャーベット	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす いんげん にんにく りんご キャベツ きゅうり	706	19.9	19.1
20 か			☆ しゅうぎようしき ☆						

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、7月15日(木)です。

栄養例は上：小学部・下：中学部

熱中症を

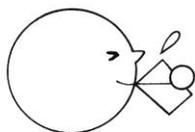


防ぐには

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



暑い時には「マスク」を外そう

マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

毎月19日は「いただきますの日」

地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。