



めあて
 あんぜん えいせい ちゅうい しょくじ
安全と衛生に注意して食事をしよう。
 なつ しょくじ かんが
夏の食事について考えよう。



『家庭数配付』

新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (火)	ごはん	こめ						
	もずくどんのぐ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	ふたにく ぎゅうにく	おきなわもずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン	
	にんじんしりしり		あぶら	ツナ		にんじん	もやし	
	すいか ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		すいか	
2日 (水)	ごはん	こめ						
	なつやすいのたまごとし	しらたき さとう		ぎゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			
	かおりあえ ぎゅうにゅう					にんじん	キャベツ きゅうり しそ	
3日 (木)	ごはん	こめ						
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	3年生 なし
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	きゅうりのあますあえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日 (金)	ごはん	こめ						
	なつやすいじる	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	
	さばのみそに しおみ	さとう		さば みそ			しょうが キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (月)	ごはん	こめ						
	たなはたじる	そうめん(こむぎこ) まめふ(こむぎこ)				にんじん オクラ	えのきたけ	七夕献立
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん キャベツ	
たなはたデザート ぎゅうにゅう	さとう					りんご みかん		
8日 (火)	ごはん	こめ						
	はっほうさい	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ふたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりほしだいこん もやし	
	かんそうござかな ぎゅうにゅう	さとう			かたくちいわし			
9日 (水)	ごはん	こめ						
	ハヤシライス	こめ じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく ふたにく レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
	どうもろこし ぎゅうにゅう						どうもろこし	
10日 (木)	ごはん	こめ						
	チンゲンさいのスープ			とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	
	きゅうりのあまから ぎゅうにゅう						きゅうり	
11日 (金)	ごはん	こめ						
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	
	にぎすのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		にぎす		しょうが ねぎ	
	だいずのいそに ぎゅうにゅう	さとう	あぶら	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	
14日 (月)	ごはん	こめ						
	えだまめごはん						えだまめ	
	たまねぎとたまごの みそしる			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	
	じゃがいもの カレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	
アップルシャーベット ぎゅうにゅう	さとう					りんご		

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むぎしつ	ビタミン		
15 日 (火)	ちゅうかめん	ちゅうかめん (こむぎこ)						
	マーボースープ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ふたにく みそ		にんじん いら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが	
	ごまいりもやしのナムル アーモンド	さとう	ごまあぶら ごま アーモンド			ごまつな にんじん	もやし ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (水)	ごはん	こめ						
	とんじる	じゃがいも		とうふ ふたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	
	さけチーズフライ	こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ			
	きりこんぶのにつけ	つきこんにゃく さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん		
17 日 (木)	ごはん	こめ						
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	ホールコーン きくらげ レタス ねぎ	
	チンジャオロース	さとう でんぷん	あぶら	ふたにく		あおピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ	
	チーズ ぎゅうにゅう				チーズ ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	うめごはん	こめ					うめ	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		えのきだけ ねぎ	
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	ふたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	
	れいとうパイン ぎゅうにゅう	さとう					パイン	
21 月	<div style="text-align: center;">  <p>夏野菜を たくさん食べよう</p> </div> <p style="text-align: center;">海の日</p>							
22 日 (火)	ごはん	こめ						
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのきだけ	
	しししゃもフライ	こむぎこ	あぶら		しししゃも			
	きりほしナポリタン	さとう	あぶら	レバーいりウインナー		にんじん あおピーマン	きりほしだいこん たまねぎ ぶなしめじ	
23 日 (水)	ごはん	こめ						
	なつやすみのカレー	じゃがいも こめこ	あぶら	ふたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	
	いちごのアイス ぎゅうにゅう	さとう					いちご	

食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

もうすぐ待ちに待った夏休みです。
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。
毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

◆ 夏休みの食生活 ◆

～ こんな事に気を付けて過ごしましょう～

- ① 朝、昼、晩きちんと食事をする。
- ② 食事はインスタント食品に偏らない。
- ③ お菓子やジュースをとりすぎない。
- ④ 苦手な物を一口でも多く食べられるようにする。

