

指導事項

- 低 学 年 ○あとしまつのしかたをしる  
 中 学 年 ○協力して室内の整理ができる ○ 配膳台を清潔にする  
 高 学 年 ○後始末の仕方を理解し、能率的にきれいにする  
 ○進んで協力して後始末をする



あ と か た つ け を き ち ん と し ょ う

日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
1 木	しろごはん さばのごまソース もやしとコーンのおひたし なすのみそしる ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぷん	さば かつおぶし あつあげ みそ ぎゅうにゅう	もやし コーン にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g
2 金	ぶたにらどんぶり(むぎごはん) すましじる おうとうコンポート ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にら えのきたけ ねぎ おうとう	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
5 月	しろごはん にくづめいなり キャベツのごまあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	にくづめいなり とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ねぎ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
6 火	むぎごはん きびなごフライ きんぴらごぼう かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも だいずあぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん	きびなご てんぷら とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう こんにやく にんじん いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
7 水	キャロットパン なつやさいのスパゲティ レモンサラダ たなばたゼリー ぎゅうにゅう	キャロットパン スパゲティ なたねあぶら オリーブあぶら さとう ゼリー	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム なす ピーマン トマト やさいジュース にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモンじる	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g
8 木	しろごはん さけのみそマヨネーズやき じゃがいものいために けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ じゃがいも さとう なたねあぶら でんぷん	さけ みそ ちくわ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ にんじん いんげん こんにやく しいたけ ごぼう ねぎ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g
9 金	キムチごはん きりぼしだいこんのナムル ワンドンスープ みかんかじゅう ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま ワンドン	ぶたにく つくね ぎゅうにゅう	しょうが キムチ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ みかんかじゅう	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g
12 月	ワンローフパン いちごジャム イタリアンポテト ラビオリスープ ぎゅうにゅう	パン いちごジャム じゃがいも なたねあぶら ラビオリ	ベーコン チーズ とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン キャベツ にんじん パセリ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.0 g
13 火	しろごはん あじフライ きりぼしだいこんのもの ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ パンこ だいずあぶら ごまあぶら なたねあぶら さとう じゃがいも	あじ あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ こんにやく ねぎ しょうが	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
14 水	こめこツッパン ジャージャーめん ツナサラダ すいか ぎゅうにゅう	こめこパン ちゃんぽんめん なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ あかだしみそ ツナ ぎゅうにゅう	しいたけ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモンじる すいか	エネルギー 686 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.7 g
15 木	わかめごはん にくじゃが ごしきサラダ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめ ぶたにく とりにく ひじき だいず ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり コーン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
16 金	しろごはん チキンなんばん【宮崎県郷土料理】 かぼすあえ はるさめじる ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ だいずあぶら さとう タルタルソース はるさめ	とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり にんじん キャベツ かぼすかじゅう しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 729 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.5 g
19 月	なるやさいのカレーライス (むぎごはん) フルーツあんぱん ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パター なたねあぶら	とりにく ひよこまめ チーズ とうにゅう あんにん ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ なす ピーマン トマト にんにく りんご みかん パインアップル おうとう	エネルギー 696 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g

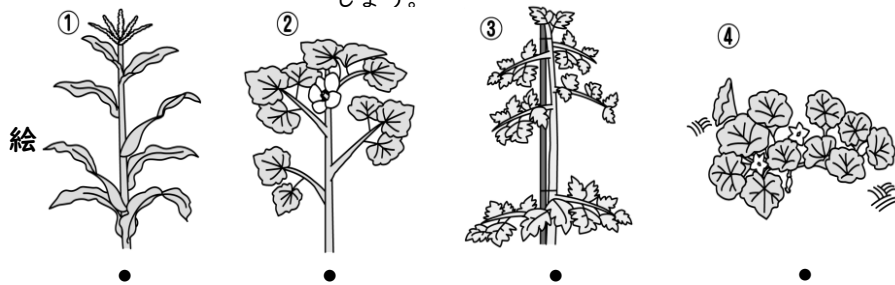
※入荷の都合、天候等による急な休校により、献立および材料の一部を変更することがあります。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は食育の日またはその前後の日に郷土料理を実施します。

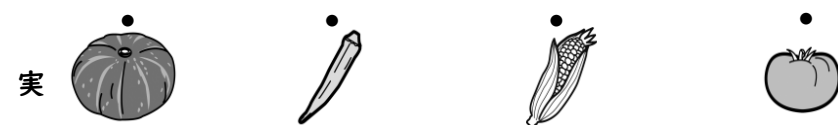
7月は16日(金)に宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」を実施します。

夏野菜クイズ

次の夏野菜の絵と、名前と、実の正しい組み合わせはどれでしょう。正しいと思うものを線でつないでみましょう。



名 トマト かぼちゃ オクラ とうもろこし



夏野菜を食べよう!

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。また、夏野菜には、ビタミン類や水分が多く含まれ、夏バテや熱中症予防にも適しています。

7月の給食では、トマト・とうもろこし・かぼちゃ・なすなど夏野菜を使った料理がたくさん登場します。夏休み中の食卓にも、ぜひ、夏野菜や果物を取り入れて、元気に過ごしてくださいね。

