



# 平成27年7月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あか	おもにからだをつくるものになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるものになる
1	水	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース もやしとこまつなのナムル レタススープ	パン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら		ぎゅうにゅう ホキ ベーコン		レタス たまねぎ にんじん レモン パセリ こまつな もやし	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ◆ごぼうサラダ ゆばのすましじる れいとうみかん	ごはん ふ さとう あぶら マヨネーズ		ぎゅうにゅう ゆば ぎゅうにく みそ ポークハム		にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン ごぼう きゅうり みかん	
3	金	パインパン ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ さんしょくごまあえ ちゅうかスープ	パン でんぷん あぶら さとう ごま		ぎゅうにゅう とりにく さけ		もやし ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし パインアップル	
6	月	パン ぎゅうにゅう りんごジャム とりにくとチンゲンサイのトマトに ◆キャベツのじゃこあえ ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら オリーブあぶら ジャム		ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいたす しらすぼし		たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく トマト キャベツ	
7	火	なつやさいかレー ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ (2こ) ほうれんそうのツナあえ たなばたゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん		ぎゅうにゅう ふたにく いか ツナ		たまねぎ トマト かぼちゃ なす さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ レモン	
8	水	パン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ とりにくのレモンソース (2こ) ◆きりほしだいこんのサラダ ドレッシング	パン でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング		ぎゅうにゅう とりにく		もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが きりほしだいこん レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう かんこくのり にくだんごのすぶたふう チンゲンサイのかつおあえ ビーフンスープ	ごはん ビーフン さとう ごまあぶら でんぷん		ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく かつおぶし かんこくのり		たまねぎ はくさい にんじん ねぎ たけのこ ピーマン もやし ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	
10	金	パン ぎゅうにゅう いちごジャム しろみざかなのラタトゥユソース キャベツとハムのごまあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも でんぷん あぶら ごま オリーブあぶら さとう ジャム		ぎゅうにゅう ふたにく ホキ チキンハム		にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく セロリ なす スズキニ トマト キャベツ こまつな バジル	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ たまごととトマトのスープ ほうれんそうとコーンのソテー	ごはん でんぷん さとう パンこ		ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ふたにく		トマト たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし	
14	火	そぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる なつみかんゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら		ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく たまご		えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん しょうが なつみかん	
15	水	きなこパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり (2こ) もやしのカレーいため コンソメスープ	パン さとう あぶら じゃがいも		ぎゅうにゅう きなこ ふたにく とりにく ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく しょうが もやし ピーマン	
16	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ビーフコロッケ すましじる ◆ごぼうのマヨネーズソテー すいか	ごはん パンこ こむぎこ こめこ ふ あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも		ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにく ポークハム		たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ すいか	

## 食事しょくじで夏なつバテよぼ予防よぼうを!!



しゅよくしんまい ふくさい  
主食・主菜・副菜をバランスよくたべることが基本です。その中に  
しゅんなつやさしい おお ふく ふたにくだいたす しょうず  
旬の夏野菜を入れたり、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆を上手に  
くあ た しょうよく うめぼ  
組み合わせる食べるといいですよ。また、食欲のないときは、梅干  
し、レモン、お酢などの酸味や、カレー粉、トウガラシなどのスパイ  
スが食欲をアップしてくれるので、料理に使ってみましょう。  
なつ げんき す  
夏バテにならないようにきちんと食べて元気に過ごしましょう。



### 夏バテを防ぐ食事のポイント

