



# 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	おもにからだのちよ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 だいず 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 ふたにくだいず 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

