

日付	曜	献立名	小 表	乳 卵	え 製 品	か に	主 要 材 料			エネルギー たんぱく質	脂 質 食 塩
							主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主に体の調子を整える カロテン・ビタミンC	主にエネルギーとなる 炭水化物・脂質		
1	水	米飯 牛乳 麻婆なす わかめスープ くだもの					牛乳 豚肉 みそ 浜納豆 わかめ 豆腐	なす にんにく しょうが にんにく たけのこ しいたけ にはら もやし にんにん スイートコーン プラム	米 砂糖 でん粉 でん粉	728 kcal 26.5 g	24.5 g 2.5 g
2	木	米飯 牛乳 豚肉のしょうが煮 ★たたきごぼう もやしのみそ汁					牛乳 豚肉 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう もやし にんにん えのきたけ こまつな	米 砂糖 砂糖 ごま	727 kcal 29.8 g	22.7 g 2.7 g
3	金	パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツソテー 卵スープ 乳酸菌飲料		*	*		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 卵 脱脂粉乳	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ にんにん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	パン ラード 砂糖 油 でん粉 砂糖	737 kcal 32.2 g	26.0 g 3.4 g
6	月	米飯 牛乳 いかとオクラの天ぷら きゅうりの酢のもの 七夕汁	*				牛乳 いか ずきこんぶ 鶏肉 なたね(すけそうたら・いとよりだい) 油揚げ	オクラ しょうが きゅうり にんにん にんにん ぶなしめじ ねぎ	米 でん粉(いか天ぷら) 小麦粉 油 砂糖(天つゆ) 砂糖 そうめん でん粉・砂糖 (なたねと巻)	734 kcal 24.8 g	22.4 g 2.8 g
7	火	ソフトめん 牛乳 ナポリタンソース ★二色揚げ サワーキャベツ	*	*			牛乳 鶏肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんにん マッシュルーム トマト (缶) キャベツ	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも でん粉 油 砂糖	722 kcal 32.5 g	24.2 g 2.7 g
8	水	米飯 牛乳 コーンそぼろごはん ★こんにゃくのピリ辛炒め とうがんのみそ汁 水ようかん					牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ こしあん	しょうが スイートコーン えだまめ こんにゃく にんにん とうがん ねぎ	米 砂糖 ごま油 水あめ 砂糖	730 kcal 29.1 g	18.1 g 2.9 g
9	木	パン 牛乳 黒豆きなこクリーム メルルーサのレモンソースかけ ジャーマンポテト もち玄米入りスープ		*			牛乳 きなこ・乳 (黒豆きなこクリーム) メルルーサ ベーコン	レモン果汁 たまねぎ バセリ たまねぎ にんにん キャベツ チンゲンサイ	パン 黒豆きなこクリーム (砂糖・油・ごま油) でん粉 油 砂糖 じゃがいも 油 もち玄米	730 kcal 30.7 g	26.3 g 3.1 g
10	金	米飯 牛乳 生揚げの辛み炒め うずら卵のスープ くだもの		*			牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ベーコン うずら卵 わかめ	にんにん たけのこ さやいんげん たまねぎ すいか	米 砂糖 ごま油 でん粉	761 kcal 29.3 g	24.3 g 2.6 g
13	月	米飯 牛乳 ぼくめし アーモンドあえ 豚汁 冷凍みかん ＜ふるさと給食 浜松パワーフード給食＞＜行事食 土用の丑＞					牛乳 うなぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんにん ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ にんにん ねぎ みかん	米 砂糖 アーモンド	732 kcal 28.7 g	22.3 g 2.5 g
14	火	米飯 牛乳 鶏肉の薬味ソースあえ 野菜炒め ワンタンスープ	*				牛乳 鶏肉 ワンタン (豚肉・大豆たんぱく・みそ)	にんにく しょうが ねぎ にんにん もやし ビーマン たまねぎ・しょうが (ワンタン) ぶなしめじ にんにん チンゲンサイ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉・油・でん粉・砂糖 (ワンタン) ごま	750 kcal 30.5 g	22.4 g 2.3 g
15	水	米飯 牛乳 夏野菜カレー ★大豆と煮干しの甘辛あえ ミックスフルーツ	*				牛乳 豚肉 大豆 煮干し	にんにく たまねぎ にんにん なす かつお節 たらし(缶) トマト(缶) ビーマン 黄桃(缶) アロエ(缶) パインアップル(缶)	米 じゃがいも 油 カレールウ (小麦粉) でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 (黄桃缶・アロエ缶・パインアップル缶)	777 kcal 27.7 g	21.5 g 1.9 g
16	木	パン 牛乳 ソーセージのトマトソースかけ コーンとさやいんげんのソテー 豆腐スープ ヨーグルト		*			牛乳 ワインナーソーセージ 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト (缶) スイートコーン さやいんげん たまねぎ にんにん チンゲンサイ	パン 油 砂糖 油 砂糖	724 kcal 30.5 g	26.7 g 3.4 g
17	金	米飯 牛乳 卵とじ じゃがいもの磯辺揚げ 実だくさん汁	*	*			牛乳 鶏肉 卵 青のり 生揚げ	こんにゃく にんにん たまねぎ しいたけ たけのこ みつば だいこん にんにん えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	735 kcal 26.9 g	22.6 g 2.2 g
21	火	パン 牛乳 ツナオムレツ 二色揚げ 野菜スープ ぶどうゼリー		*			牛乳 卵 まぐろ水煮 金時豆 ベーコン	にがり にんにん たまねぎ キャベツ こまつな ぶどう果汁	パン でん粉 砂糖 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖	795 kcal 29.8 g	28.1 g 3.2 g

★はカミカミメニューです。(よくかんで食べましょう)

※ アレルギー物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。

使用されている食品がわかるように献立名の横に★印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

なお、パン・めん・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんに小麦が使用されています。

しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※ 「落花生」は、給食では使用しません。「カシューナッツ」と「くるみ」は、現在使用していません。

※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」

家族そろって食事ができるといいですね。



“食育” しましょう



～1日のスタートは朝ごはんから(夏休みの生活に向けて)～

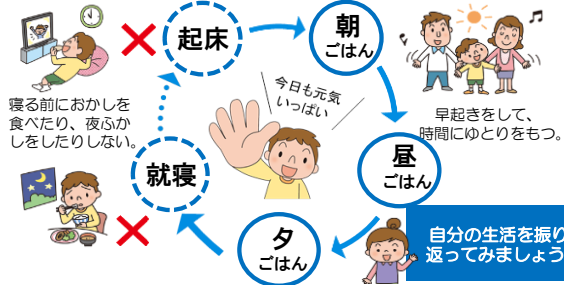
夜、眠っている間も私たちの心臓はずっと動いていて、呼吸もしています。そのため、朝、起きたときの脳や体はエネルギー不足の状態です。朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。1日を元気にスタートできるよう、毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。

(小学生用食生活学習教材「たのしい食事 つながる食育」・中学生用食生活学習教材「食」の探究と社会への広がり」 参照)

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、どのようなものを食べればよいのでしょうか

朝ごはんを食べるためには、早起きをして、時間にゆとりをもつことが大切です。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんが、夏休みの間も、早寝、早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。



脳のエネルギー源となる炭水化物は、ごはんやパンなどに多く含まれます。そして、体を十分に動かすためには、たんぱく質や無機質、ビタミンも必要です。「おもにエネルギーのもとになる食品」・「おもに体をつくるもとになる食品」・「おもに体の調子を整えるもとになる食品」をそろえてバランスのとれた食事をしましょう。

おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品	
たんぱく質を多く含む食品	無機質(カルシウム)を多く含む食品	ビタミンや無機質を多く含む食品		炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品
魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	緑黄色野菜(色の濃い野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いもなど	油・バター・マヨネーズなど