



日 曜	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たん白質 g カルシウム mg					
		ち にく ほね 血や肉・骨の もとになる たんぱく質・カルシウム	エネルギーの もとになる たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	からだ ちようし とどの 体の調子を整える もとになる ビタミン・ミネラル						
1 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 かき玉汁 あじの南蛮漬け 日向夏ゼリー	とりにん 卵 とうふ かまぼこ 干しわかめ あじ	米 大麦 でんぷん さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ひゅうがなつ果汁	613	12 金	おやこどんぶり ぎゆうにゆう 親子丼 牛乳 そうめん 瓜のごま酢和え 冷凍みかん	とりにん 卵 あつあげ ツナ	米 大麦 さとう 油 でんぷん ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ そうめん 干ししいたけ きゅうり にんじん コーン みかん
	2 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 とりにん 鶏肉ともやしの塩炒め 小魚	とりにん ぶた肉 赤みそ とりにん かつくちいわし	米 大麦 さとう 油 でんぷん 油 さとう 水あめ	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン 干しいたけ ねぎ もやし にんじん にら	26.3 328	16 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 中華スープ ビビンバ ヨーグルト	米 大麦 ベーコン 牛肉 卵 赤みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ もやし にんじん コーン わらび えのきたけ たけのこ ねぎ
		2 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 とりにん 鶏肉ともやしの塩炒め 小魚	とりにん ぶた肉 赤みそ とりにん かつくちいわし	米 大麦 さとう 油 でんぷん 油 さとう 水あめ	608 29.6 419	17 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 そばろ煮 のり和え パナナ	米 大麦 とりにん あつあげ こうやどうふ のり	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース ほうれんそう パナナ
3 水	むぎ 麦ごはん 福神漬け 牛乳 夏野菜カレー すいか	牛肉 すいか	米 大麦 じゃがいも 油 カレールー	福神漬け たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト コーン えだまめ すいか	611 19.2 281	18 木	パン チョコクリーム 牛乳 カレーうどん くらげの和え物	パン チョコクリーム うどん カレールー 油		
	4 木	こくとう 黒糖パン 牛乳 なすときのこのスパゲッティ ズッキーニのソテー	牛肉 ぶた肉 ソーセージ	パン こくとう スパゲッティ 油 油	なす ぶなしめじ トマト たまねぎ にんじん パセリ ズッキーニ たまねぎ コーン	626 23.8 318	19 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 小さい梅の香揚げ えだまめの塩ゆで	米 大麦 ぶた肉 あつあげ いわし	たまねぎ にんじん ねぎ うめ えだまめ
5 金		ちらしずし 牛乳 七夕献立 そうめん汁 さばのみぞれ煮 七塔ゼリー お星さま三色ゼリー (セレクト) ほし星のデザート	とりにん なんと さば 豆乳	米 さとう そうめん さとう でんぷん さとう 水あめ さとう 水あめ	にんじん たけのこ れんこん かんぴよう 干しいたけ にんじん たまねぎ オクラ 干しいたけ だいこん なつみかん果汁 メロン果汁 パイナップル マンゴー さくらんぼ果汁	630 25.0 340				
	8 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 なすのそばろ煮 うめ梅がつお和え オレンジ	ぶた肉 とりにん あつあげ ちくわ しらすぼし かつおぶし	米 大麦 しらたき さとう 油 でんぷん ごま さとう でんぷん	なす たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん うめ あおじそ オレンジ	576 23.8 369				
		9 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 たくあんときゅうりのごま炒め 夏野菜の味噌汁 さんまのかぼすレモン煮	しらすぼし とうふ みそ さんま	米 大麦 ごま 油 じゃがいも さとう 水あめ でんぷん	たくあん きゅうり たまねぎ なす かぼちゃ にんじん ねぎ レモン かぼす果汁	607 21.3 368			
10 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 揚げギョウザ ゆでもやし		牛肉 とりにん ぶた肉 あつあげ ぶた肉 とりにん	米 大麦 じゃがいも パン粉 さとう 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 でんぷん 油	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン キャベツ たまねぎ ねぎ にら もやし にんじん	671 22.5 314				
	11 木	パン マーシャルビーンズ 牛乳 ラビオリスープ れんこんサラダ	パン マーシャルビーンズ ベーコン ぶた肉	パン マーシャルビーンズ じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん ごまドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな トマト れんこん キャベツ きゅうり にんじん	619 20.1 352				

## 「夏ばて」に負けない夏

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体のつかれがとれにくくなったりします。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活とバランスのよい食事、十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて夏を元気に過ごしましょう。



## すすんでお手伝いをしよう



夏休みに、いろいろなお手伝いをしてみましょう。野菜を洗ったり、料理を並べたり、お皿を洗ったりなどできそうなことからすすんでお手伝いに取り組んでください。

\* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

\* 県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



小学校

621
27.1
368
633
21.2
356
610
23.1
373
653
23.5
316
655
25.7
345



、  
と、  
こと  
で  
。

—