

日	給食なし	献立 こんだて	小麦 こむぎ	そば	卵 たまご	乳 ちゅうぶ	えび	かに	赤の食べ物 あか た もの (体をつくる)	黄色の食べ物 きいろ た もの (熱や力のもと)	緑の食べ物 みどり た もの (体の調子をととのえる)	調味料 ちょうりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	
1月	旭小3年	ぎゅうにゅう だいすいりひじきごはん			X				ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん ししいたけ	しょうゆ さけ みりん	639 Kcal 28.3 g 20.7 g 2.6 g	
		きびなごフライ◎	X						きびなごフライ (きびなご)	パンこ くろごま こむぎこ) あぶら				
		アーモンドあえ							アーモンド さとう アーモンドブードル	さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
		かきたまじる			X				たまご	じゃがいも	たまねぎ	さばふし しょうゆ しお		
		もものかんづめ									ももかん			
2月	富戸小4年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう ごはん	こめ			633 Kcal 28.5 g 20.6 g 2.4 g	
		さばのスタミナやき							さば	あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ みりん		
		キャベツとくわいかめのすのもの							くわいかめ	さとう	キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ		
		ごまみそする							とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	ごぼう にんじん はねぎ	さばふし		
		メロン									メロン			
3月	旭小1年	ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X				ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		625 Kcal 25.9 g 21.7 g 2.1 g	
		ぶたにくとおまめのトマトに							ぶたにく いんげんまめ	あぶら でんぷん	たまねぎ トマトかん ビーマン マッシュルーム トマトジュース	フイヨン ケチャップ しお こしょう		
		スパゲティ-サラダ	X							パゲティ- さとう あぶら オリーブあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	す しお こしょう		
		フルーツヨーグルトあえ			X				ヨーグルト		パインかん みかんかん ももかん			
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
4月		ごはん							こめ				702 Kcal 30.2 g 20.9 g 3.0 g	
		ちくわのカレーあげ	X	X					ちくわ たまご	こむぎこ あぶら		カレーこ		
		じゃがいものごまあえ							じゃがいも ごま さとう	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す			
		なつとう◎							なつとう (だいす)	たれ からし)				
		たぬきじる							みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばふし		
	オレンジ									オレンジ				
5月		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				606 Kcal 28.6 g 18.0 g 3.0 g	
		ごもくずし							あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや しいたけ	す しょうゆ しお		
		いかのたつたあげ							いか	あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ		
		ゆかりあえ								さとう みずあめ)	キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり しお		
		たなばたスープ			X				ぎよめん(たら) とりにく うすらのたまご なると		こまつな にんじん	さばふし しょうゆ しお		
	たなばたゼリー◎							たなばたゼリー (ぶどうかしゅう レモンかしゅう)	レモンかしゅう	みかんかしゅう さとう	みずあめ かんてん)			
6月		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				605 Kcal 27.3 g 21.6 g 3.1 g	
		ロールパン◎	X		X				ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)			
		やきビーフン							ぶたにく	ビーフン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし グリピース ししいたけ	しょうゆ しお こしょう		
		あおりのピーンスポテト							だいす あおりの	じゃがいも あぶら でんぷん		しお こしょう		
		くわいかめとたまごのスープ			X				たまご とりにく くわいかめ	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう		
	アシドミルク◎			X				アシドミルク (にゅうせいひん)	さとう)					
7月		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				715 Kcal 24.6 g 22.7 g 2.9 g	
		なつやさいカレー	X						ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ なす トマトかん いんげん にんじん ビーマン しょうが にんにく	フイヨン カレールー ソース しょうゆ しお カレーこ		
		マセドアンサラダ							ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし		
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト					
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
8月		こくとういりしょくパン◎	X		X				こくとういりしょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		654 Kcal 25.2 g 26.4 g 3.5 g	
		じゃがいもとベーコンのかきねやき	X		X				ベーコン チーズ	じゃがいも バター パンこ	たまねぎ パセリ	しお こしょう		

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	生	か	あか 赤の食べ物 (からだ をつくる)	さい 黄色の食べ物 (ねつ ちから 熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 (からだ ちょうし 体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				667 Kcal
		ヒビンバ							ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	みりん しょうゆ トウバンジャン	32.4 g
		チヂミ	X	X					いか たまご	こむぎこ こめこ ごまあぶら さとう	にら	す しょうゆ しお トウガラシ	21.7 g
		わかめとしらすのスープ							とうふ しらす わかめ		えのきたけ ねぶかねぎ	ブイヨン しお しょうゆ こしょう	3.2 g
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
15		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				607 Kcal
		レーズンいりロールパン◎	X		X				レーズンいりロールパン (こむぎこ ほしふどう さとう	ショートニング	だっしふんにゅう)		26.1 g
		かますのアーモンドフリッター	X	X					かます たまご	あぶら アーモンド アーモンドブードル こむぎこ		しお こしょう	27.4 g
		ツナとじゃがいものサラダ							ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお からし	2.7 g
		しすおかやさいスープ							ぶたにく		キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリー	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
		ずいか									ずいか		
19		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				652 Kcal
		ジューシー							ぶたにく いとこんぶ	こめ さとう ごまあぶら	しめじ いんげん にんじん	しょうゆ さけ しお	26.6 g
		ゴーヤチャンプルー		X					とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	あぶら	キャベツ もやし にんじん ゴーヤ	しょうゆ しお こしょう	25.1 g
		もずくスープ							とりにく もずく		たまねぎ えのきたけ キャベツ トマト にんじん	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	3.0 g
		サターアングギー	X	X	X				たまご	こむぎこ あぶら さとう ピーナッツ ごま		ベーキングパウダー	
20	南小	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				724 Kcal
		ごはん							こめ				30.0 g
		カレーマーマー							とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	22.7 g
		じゃことごまのサラダ							じゃこ	あぶら さとう ごま	キャベツ だいこん きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお	2.2 g
		おちゃむしパン	X		X				ぎゅうにゅう	かみゆりこ (こむぎこ くりかんろに さとう	さとう だっしふんにゅう) まっちゃん		

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。
なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら 麦茶や緑茶、牛乳を 飲もう！



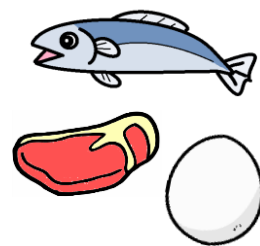
ジュースは、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなります。
普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーのものを選びましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色の濃い野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくたんぱく質と組み合わせ、食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。