

日	曜	献立名			食品名						栄養価			
		主食	飲み物	おかず	(あか) ①たんぱく質	(あか) ②無機質	(みどり) ③カロテン	(みどり) ④ビタミン	(まいろ) ⑤炭水化物	(まいろ) ⑥脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	なめし	ぎょうにゅう	レバーカツ おかかあえ えのきのみそしる	ぶたレバー かつおぶし とうふ	ぎょうにゅう	ほうれんそう にんじん だいこんば	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	こめ さとう あぶら	あぶら	601 486	23.4 18.7	16.9 14.4	2.7 2.3
2	木	むぎごはん	ぎょうにゅう	なつやさいかレー わかめサラダ れいとうみかん	ぶたにく わかめ チーズ	ぎょうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが キャベツ きゅうり みかん	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	663 507	22.5 17.1	19.9 15.5	2.3 1.9
3	金	ごはん	ぎょうにゅう	さばのピリからやき ごまあえ トマトにくじゃが	さば ごまあえ	ぎょうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん トマト	キャベツ もやし したらき たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	607 477	26.0 21.4	18.4 15.6	1.9 1.7
6	月	ごはん	ぎょうにゅう	あじフライ (干葉) えだまめサラダ いわしのだんごじる	あじ いわし あぶらあげ	ぎょうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら ごま パンこ	あぶら ごま	627 499	28.5 23.9	22.5 19.2	1.6 1.4
7	火	ミルクパン	ぎょうにゅう	ほしがたハンバーグ (7/7セタ) たんざくサラダ やさいスペシャルにじいるスープ	あじ いわし あぶらあげ	ぎょうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ あぶら ごま パンこ	あぶら	610 505	26.3 21.9	22.8 19.1	2.8 2.4
8	水	むぎごはん	ぎょうにゅう	なす入りマーボーどうふ いかくんサラダ オレンジ	どうふ ぶたにく いかくんせい	ぎょうにゅう	にら かぶのは	なす ほししいたけ セロリ たけのこ しょうが ねぎ かぶ きゅうり オレンジ	むぎ こめ さとう かたくりこ	あぶら	597 451	26.0 20.1	18.4 14.5	2.1 1.8
9	木	タコライス (むぎごはん)	ぎょうにゅう	わかめスープ ラクラッシュ(ぶどうあじ) マンナンライフさんからのプレゼント	ぶたにく ひよこまめ とうふ	ぎょうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ	むぎ こめ あぶら	あぶら	618 468	24.1 18.5	17.3 13.5	3.1 2.4
10	金	ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ	ぎょうにゅう	やきぎょうざ (おはなし給食) ヨーグルト	ハム わかめ とりにく ヨーグルト	ぎょうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり ちやし たまねぎ	ラーメン あぶら ごまあぶら	あぶら	600 500	26.7 22.6	15.5 12.6	3.5 2.9
13	月	ごはん	ぎょうにゅう	さわらのみそマヨやき えだまめときゅうりのカレーづけ とうふとわかめのみそしる	さわら とうふ	ぎょうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	587 458	26.4 22.0	21.6 17.6	1.7 1.4
14	火	ロールパン	7/14- リ- ヨーグルト ドリンク	スパニッシュオムレツ コーンサラダ はるさめスープ	たまご ウインナー とうふ	ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう ごま	マヨネーズ ごま	597 497	21.7 18.2	20.3 16.3	2.2 1.8
15	水	わかめごはん (小5リクエスト)	ぎょうにゅう	とりにくのコーンフレークやき マカロニサラダ もやしのみそしる	とりにく とうふ わかめ チーズ	ぎょうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり ちやし	こめ パンこ コーンフレーク じゃがいも	マヨネーズ	691 521	26.6 20.1	28.1 21.7	2.5 2.2
16	木	むぎごはん	ぎょうにゅう	いかととうふのチリソースに はるさめサラダ アセロラゼリー	とうふ いか	ぎょうにゅう	にんじん	ねぎ たけのこ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	むぎ こめ さとう ゼリー かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら	614 472	25.1 19.3	15.9 12.4	1.7 1.5
17	金	ツナとトマトの サラダスパゲティ	ぎょうにゅう	ポテトスープ コーンとチーズのマフィン	ツナ ベーコン たまご	ぎょうにゅう	トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	あぶら	628 525	19.3 19.2	29.5 24.9	2.4 2.0

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります



今月の行事等

- 6日(月) … 郷土料理シリーズ「千葉県」
- 7日(火) … たなばた献立  
万場小学校2年生コラボメニュー(スープ)
- 10日(金) … おはなし給食②  
『けんかのきもち』より「ぎょうざ」
- 15日(水) … 万場小学校5年生リクエスト献立

【やさいスペシャルにじいるスープ】

万場小学校2年生が授業で考えたメニューです。野菜をおいしく食べるくふうがたくさんつまっています。レシピは給食便り夏休み号に掲載予定なので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



【栄養価】

項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
今月の平均値	618 490	25.2 20.2	20.5 16.7	2.3 2.0
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満

7月7日はセタ(たなばた)

セタには、短冊に願いごとを書いて笹竹につるしたり、行事食として天の川の流れに見立てたそうめんやうどんなどを食べたりします。



熱中症予防を予防しよう

☆ふだんの水分補給には水か麦茶を飲みましょう。たくさん汗をかいた時は、塩分を含むスポーツドリンクなども利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分のとりすぎや食欲不振の原因にもなるので、飲みすぎないように注意しましょう。

☆食事から摂る水分、塩分も重要なポイントです。1日三食きちんと食べましょう。朝食は特に大切です。

