

# 7月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

	月 1			火 2			水 3			木 4			金 5[七夕献立]		
献立	はるさめサラダ テンジャオソース ごはん ごもくスープ			きりぼしだいごんのマヨあえ とりにくのなんぼんソースかけ ごはん まめふのみそしる			ごまあえ きのこのだ ソフトめん カレーうどんじる			ごもくめ さばのサラサやき むぎごはん なめこじる			たなばたサラダ ほしのコロケ こくとうパン あまのがわスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	428 22.5 12.4 1.7	605 31.3 18.4 2.4	755 37.0 20.6 2.9	448 16.4 17.2 2.1	635 23.7 24.7 2.8	792 27.9 28.1 3.3	522 22.5 13.2 3.0	660 23.6 18.2 3.7	840 34.8 20.4 4.1	470 24.1 15.7 2.3	633 30.8 20.7 2.9	796 37.1 23.8 3.3	449 14.4 14.5 2.2	673 22.4 22.4 3.1	795 26.1 25.5 3.6
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐			牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ			鶏肉、なると、牛乳			牛乳、さば、大豆、豚肉、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ			牛乳、チーズ、鶏肉		
緑	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、オグンサイ、椎茸			たまねぎ、ピーマン、切干しだいごん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいごん、ごまつな			にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、ごまつな、もやし			ごぼう、にんじん、なめこ、だいごん、ねぎ			キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト		
黄	米、米油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油			米、上白糖、ごま油、卵なしマヨネーズ、ごま、白小麦			ソフトめん、じゃがいも、米油、白すりごま、ねりごま、上白糖			米、麦、ごんにやく、米油、上白糖			パン、赤糖、里のコロケ、大豆油、米油、上白糖、春雨		
欠食校															
	8			9[Ca&かむ献立]			10			11[田村市献立]			12		
献立	おかかあえ とりそぼろのたまごやき わかめごはん じゃがいもみそしる			きんぴらいため いわしのみぞれに ごはん とんじる			ナムル ぎょうざ(幼1、小中2個) ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ			オレンジ コーンサラダ たむらしやさいカレー			バックソース キャベツのイタリアンサラダ ハムカツ パンズパン トマトスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	443 14.8 15.0 2.4	603 20.6 19.6 2.9	762 24.6 22.6 3.6	446 21.0 14.6 1.8	607 27.8 19.6 2.4	779 34.0 23.4 2.8	446 20.5 9.7 1.8	619 28.8 16.9 2.4	779 35.0 17.9 5.0	458 12.6 14.2 2.6	642 18.7 20.7 3.2	801 21.9 23.3 3.6	475 14.6 18.9 2.9	675 21.6 27.3 3.5	828 25.9 32.5 4.3
赤	わかめ、牛乳、鶏をぼろと大豆の卵焼き、竹輪、かつお節、油揚げ、みそ			牛乳、いわしのみぞれ煮、とり肉、さつま揚げ、大豆、豚肉、木綿豆腐、みそ			豚肉、なると、牛乳			牛乳、ハム、豚肉			牛乳、口ホークハムカツ、ベーコン		
緑	納豆、もやし、だいごん、たまねぎ			にんじん、ごぼう、れんこん、だいごん、ねぎ			もやし、にんじん、ねぎ、オグンサイ、味付けメンマ、コーン、納豆			オレンジ、キャベツ、きゅうり、コーン、いわし、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、しょうが			キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ		
黄	米、和風ドレッシング、ダイスポテト			米、つきごん、ごま、米油、上白糖、ごんにやく、じゃがいも			中華麺、ごま油、上白糖			米、コーンミッドレッシング、じゃがいも、米油			バターコーンパン、大豆油、じゃがいも、オリーブ油		
欠食校	美山小						滝根幼						都路中		
	15			16			17[食育の日献立①:オリンピック]			18			19[大中希望献立]		
献立	ごんにやくサラダ とりつくね(幼1、小中2個) むぎごはん のっぺいじる			さんしょフルーツゼリーよせ アジのこうそうやき スパゲティめん なつやさいのスパゲティ			ごまドレッシングサラダ マーボーなすどん ごはん にらのみそしる			とりゅうプリン りっちゃんサラダ ハンバーグデミグラスソースかけ まるパン(きれいなし) ABCマカロニスープ					
エネルギーたんぱく質脂質食塩	407 16.1 12.9 2.1	622 26.3 21.3 2.9	758 29.2 22.9 3.3	518 26.3 11.5 1.8	658 32.5 16.8 2.4	855 41.0 19.4 2.6	423 16.1 14.1 2.3	602 23.0 20.7 2.9	753 27.4 23.4 3.3	503 19.6 17.6 2.8	699 27.0 25.0 3.3	847 31.9 29.3 4.0			
赤	牛乳、福島県産とりつくね、ハム、鶏肉			豚ひき肉、大豆ミート、牛乳、アジの香辛漬			牛乳、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、木綿豆腐			牛乳、ハム、ハム、昆布、かつお節、鶏肉					
緑	にんじん、えだまめ、だいごん、ねぎ、ごぼう、椎茸			なす、ピーマン、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、しょうが、にんにく、トマト、パセリ、いわし			なす、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、にら			にんにく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、パセリ					
黄	米、麦、つきごん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま、ごんにやく、かたくり粉			ソフトめん、三温糖、オリーブ油、ゼリー			米、米油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも			バターコーンパン、三温糖、上白糖、米油、オリーブ油、英字マカロニ					
欠食校	常葉小														
	22			23			24			25			26		

7月22日～8月23日  
きゅうしょくがない日

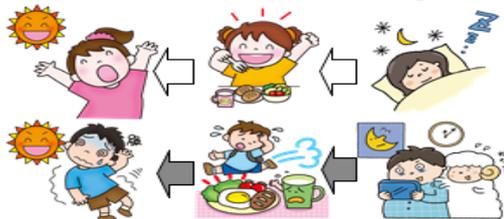
**こまめに水分補給!**

のどがかわくまえに コップでこまめに  
ふだんは 水 か 麦茶 で  
すいとうは すずい場所に  
ペットボトルの のみのこし注意

《 今月の給食目標 》

あつさにまけないしょくじをしよう

基準値	〔栄養価基準値〕		
	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	18.6	16.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5



はやね  
はやおき  
あさごはん  
で、からだ  
をまろう!

※おそくても  
うしには  
ねよう!

# 7月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

	月 1			火 2			水 3			木 4			金 5[七夕献立]		
献立	はるさめサラダ チンジャオロース ごはん ごもくスープ			きりぼしだいこんのマヨあえ とりにくのなんばんソースかけ ごはん まめふのみそしる			ごまあえ きのこのだ ソフトめん カレーうどんじる			ごもくまめ さばのサラサやき むぎごはん なめこじる			アイティソース たなばたサラダ ほしのコロケ こくとうパン あまのがわスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	428 22.5 12.4 1.7	605 31.3 18.4 2.4	755 37.0 20.6 2.9	448 16.4 17.2 2.1	635 23.7 24.7 2.8	792 27.9 28.1 3.3	522 22.5 13.2 3.0	660 23.6 18.2 3.7	840 34.8 20.4 4.1	470 24.1 15.7 2.3	633 30.8 20.7 2.9	796 37.1 23.8 3.3	449 14.4 14.5 2.2	673 22.4 22.4 3.1	795 26.1 25.5 3.6
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐			牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ			鶏肉、なると、牛乳			牛乳、さば、大豆、豚肉、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ			牛乳、チーズ、鶏肉		
緑	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかずい、椎茸			たまねぎ、ピーマン、切りしだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな			にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、こまつな、もやし			ごぼう、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ			キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん		
黄	米、米油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油			米、上白糖、ごま油、卵なしマヨネーズ、ごま、白玉粒			ソフトめん、じゃがいも、米油、白すりごま、ねりごま、上白糖			米、麦、こんにやく、米油、上白糖			パン、赤糖、星のコロケ、大豆油、米油、上白糖、春雨		
欠食校															
	8			9[Ca&かむ献立]			10			11[田村市献立]			12		
献立	おかかあえ とりそぼろのたまごやき わかめごはん じゃがいものみそしる			きんぴらいため いわしのみぞれに ごはん とんじる			ナムル ぎょうざ(幼1、小中2個) ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ			オレンジ コーンサラダ たむらしやさいカレー			パックソース キャベツのイタリアンサラダ ハムカツ パンズパン トマトスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	443 14.8 15.0 2.4	603 20.6 19.6 2.9	762 24.6 22.6 3.6	446 21.0 14.6 1.8	607 27.8 19.6 2.4	779 34.0 23.4 2.8	446 20.5 9.7 3.2	619 28.8 16.9 4.3	779 35.0 17.9 5.0	458 12.6 14.2 2.6	642 18.7 20.7 3.2	801 21.9 23.3 3.6	475 14.6 18.9 2.9	675 21.6 27.3 3.5	828 25.9 32.5 4.3
赤	わかめ、牛乳、鶏そぼろと大豆の卵焼き、竹輪、かつお節、油揚げ、みそ			牛乳、いわしのみぞれ煮、とり肉、さつま揚げ、大豆、豚肉、木綿豆腐、みそ			豚肉、なると、牛乳			牛乳、ハム、豚肉			牛乳、口ホークハムカツ、ベーコン		
緑	初刈草、もやし、だいこん、たまねぎ			にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ			もやし、にんじん、ねぎ、わかずい、味付けメンマ、コーン、初刈草			オレンジ、キャベツ、きゅうり、コーン、レタ、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、しょうが			キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく、だいこん、パセリ		
黄	米、和風ドレッシング、ダイスポテト			米、つきこん、ごま、米油、上白糖、こんにやく、じゃがいも			中華麺、ごま油、上白糖			米、コーン、ミッドレッシング、じゃがいも、米油			バターコッペパン、大豆油、じゃがいも、オリーブ油		
欠食校	美山小						滝根幼						都路中		
	15			16			17[食育の日献立①:オリンピック]			18			19[大中希望献立]		
献立	 海の日 こんやくサラダ とりつくね(幼1、小中2個) むぎごはん のっぺいじる			さんしよくフルーツゼリーよせ アジのこうそうやき スパゲティめん なつやさいのスパゲティ			ごまドレッシングサラダ マーボーなすどん ごはん にらのみそしる			どうにゅうプリン りっちゃんサラダ ハンバーグデミグラスソースかけ まるい(きりめなし) ABCマカロニスープ					
エネルギーたんぱく質脂質食塩	407 16.1 12.9 2.1	622 26.3 21.3 2.9	758 29.2 22.9 3.3	407 16.1 12.9 2.1	622 26.3 21.3 2.9	758 29.2 22.9 3.3	518 26.3 11.5 1.8	658 32.5 16.8 2.4	855 41.0 19.4 2.6	423 16.1 14.1 2.3	602 23.0 20.9 2.9	753 27.4 23.4 3.3	503 19.6 17.6 2.8	699 27.0 25.0 3.3	847 31.9 29.3 4.0
赤	牛乳、福島県産とりつくねハム、鶏肉			牛乳、鶏肉、大豆ミート、牛乳、アジの香辛油			豚ひき肉、大豆ミート、牛乳			牛乳、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、木綿豆腐			牛乳、ハンバーグ、ハム、昆布、かつお節、鶏肉		
緑	にんじん、えだまめ、だいこん、ねぎ、ごぼう、椎茸			たまねぎ、ミックスベジタブル、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ			なす、ピーマン、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、しょうが、にんにく、トマト、パセリ、レタ			なす、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、にら			にんにく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、パセリ		
黄	米、麦、つきこん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま、こんにやく、かたくり粉			米、麦、つきこん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま、こんにやく、かたくり粉			ソフトめん、三温糖、オリーブ油、どり			米、米油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも			バターコッペパン、三温糖、上白糖、米油、オリーブ油、英字マカロニ		
欠食校	常葉小														
	22[食育の日献立②:ゴーヤ、冬瓜]			23			24			25			26		
献立	ゴーヤチャンプル とりにくのスパイスやき ごはん とうがんじる			フレンチサラダ ツナピラフのぐ ごはん たまごスープ			だいずとかわめのあえもの ちくわのいそべあげ(小中2) ソフトめん みそけんちんうどんじる			ひじきのいために あじのレモンしょうゆ むぎごはん かぼちゃのみそしる			けんさんももジャム チキンサラダ なすとトマトのグラタン しょうパン コンソメスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	443 21.3 16.3 1.3	629 29.6 23.2 1.8	783 35.2 26.5 2.1	426 18.5 15.0 2.2	605 25.8 22.3 2.7	760 30.7 25.5 3.3	497 16.4 2.9 3.0	694 26.6 26.1 3.9	865 32.5 28.7 4.5	448 21.3 12.7 2.3	608 27.4 17.7 2.8	772 33.2 20.5 3.3	425 16.6 13.1 2.3	602 24.1 19.2 3.2	739 29.4 22.9 3.9
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、炒り卵、木綿豆腐			牛乳、まぐろ缶詰、ハム、鶏肉、なると、たまご			豚肉、木綿豆腐、みそ、牛乳、ちくわ横切揚げ、わかめ、大豆			牛乳、あじのレモン醤油ソース、ひじき、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、みそ			牛乳、鶏肉、ベーコン		
緑	にんじん、ゴーヤ、とうがん、たけのこ、コーン、干し椎茸			たまねぎ、ミックスベジタブル、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ			だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、きゅうり			にんじん、インゲン、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ			もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パセリ		
黄	米、ごま油、春雨			米、バター、コーン、ミッドレッシング、7Hノイ材料がミックス、かたくり粉			ソフトめん、つきこん、大豆油、米油、上白糖			米、麦、米こん、米油、上白糖			パン、ももジャム、じゃがいも		
欠食校	全幼稚園			全幼稚園			全幼稚園			全幼稚園			全幼稚園		

## 《 今月の給食目標 》

## 暑さに負けない食事をしよう

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5



はやね はやおき  
あさごはん  
体をまもろう!

※おそくてもうしにはねよう!

※あつさにまけないために  
ひつような「みず」のほもとどは、  
しょくじからとられています。  
あさごはん「みず」と「ビタミン」  
をとるとげんきになります。



# 7月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

月	火			水			木			金					
1	2			3			4			5[七夕献立]					
献立	春雨サラダ 青梗肉絲			切り干し大根のマヨ和え 鶏肉の南蛮ソースかけ			ごま和え きのご信田			五目豆 さばのサラサ焼き			マイティソース 七夕サラダ 星のコロッケ		
	ごはん 五目スープ			ごはん まめふのみそ汁			ソフトめん カレーうどん汁			麦ごはん なめこ汁			黒糖パン 天の川スープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	428 22.5 12.4 1.7	605 31.3 18.4 2.4	755 37.0 20.6 2.9	448 16.4 17.2 2.1	635 23.7 24.7 2.8	792 27.9 28.1 3.3	522 22.5 13.2 3.0	660 23.6 18.2 3.7	840 34.8 20.4 4.1	470 24.1 15.7 2.3	633 30.8 20.7 2.9	796 37.1 23.8 3.3	449 14.4 14.5 2.2	673 22.4 22.4 3.1	795 26.1 25.5 3.6
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐			牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ			鶏肉、なると、牛乳			牛乳、さば、大豆、豚肉、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ			牛乳、チーズ、鶏肉		
緑	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、ワケギ、椎茸			たまねぎ、ピーマン、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ごまつな			にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、ごまつな、もやし			ごぼう、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ			キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト		
黄	米、米油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油			米、上白糖、ごま油、卵なしマヨネーズ、ごま、白小麦			ソフトめん、じゃがいも、米油、白すりごま、ねりごま、上白糖			米、麦、ごんにやく、米油、上白糖			パン、赤糖、星のコロッケ、大豆油、米油、上白糖、春雨		
欠食校															
8	9[Ca&かむ献立]			10			11[田村市献立]			12					
献立	おかか和え 鶏そぼろの卵焼き			きんぴら炒め いわしのみぞれ煮			ナムル 餃子(幼1、小中2個)			オレンジ コーンサラダ			バックソース キャベツのイタリアンサラダ ハムカツ		
	わかめごはん じゃがいものみそ汁			ごはん 豚汁			中華めん しょうゆラーメンスープ			田村市野菜カレー			パンズパン トマトスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	443 14.8 15.0 2.4	603 20.6 19.6 2.9	762 24.6 22.6 3.6	446 21.0 14.6 1.8	607 27.8 19.6 2.4	779 34.0 23.4 2.8	446 20.5 9.7 3.2	619 28.8 16.9 4.3	779 35.0 17.9 5.0	458 12.6 14.2 2.6	642 18.7 20.7 3.2	801 21.9 23.3 3.6	475 14.6 18.9 2.9	675 21.6 27.3 3.5	828 25.9 32.5 4.3
赤	わかめ、牛乳、鶏そぼろと大豆の卵焼き、竹輪、かつお節、油揚げ、みそ			牛乳、いわしのみぞれ煮、とり肉、さつま揚げ、大豆、豚肉、木綿豆腐、みそ			豚肉、なると、牛乳			牛乳、ハム、豚肉			牛乳、ロークハムカツ、ベーコン		
緑	納豆、もやし、だいこん、たまねぎ			にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ			もやし、にんじん、ねぎ、ワケギ、味付けメンマ、コーン、納豆、わかめ			オレンジ、キャベツ、きゅうり、コーン、いわし、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、しょうが			キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ		
黄	米、和風ドレッシング、ダイスポテト			米、つきごん、ごま、米油、上白糖、ごんにやく、じゃがいも			中華麺、ごま油、上白糖			米、コーン、マヨネーズ、じゃがいも、米油			バター、コーン、パン、大豆油、じゃがいも、オリーブ油		
欠食校	美山小						滝根幼						都路中		
15	16			17[食育の日献立①:オリンピック]			18			19[大中希望献立]					
献立	ごんにやくサラダ 鶏つくね(幼1、小中2個)			三色フルーツゼリー寄せ アジの香草焼き			ごまドレッシングサラダ マーボーなす丼			豆乳プリン りっちゃんサラダ ハンバーグデミグラスソースかけ					
	麦ごはん のっぺい汁			スパゲティめん 夏野菜のスパゲティ			ごはん にらのみそ汁			丸パン(切れめなし) ABCマカロニスープ					
エネルギーたんぱく質脂質食塩	407 16.1 12.9 2.1	622 26.3 21.3 2.9	758 29.2 22.9 3.3	518 26.3 11.5 1.8	658 32.5 16.8 2.4	855 41.0 19.4 2.6	423 16.1 14.1 2.3	602 23.0 20.7 2.9	753 27.4 23.4 3.3	503 19.6 17.6 2.8	699 27.0 25.0 3.3	847 31.9 29.3 4.0			
赤	牛乳、福島県産とりつくね、ハム、鶏肉			豚ひき肉、大豆ミート、牛乳、アジの香草漬			牛乳、豚ひき肉、みそ、テンメシジャン、木綿豆腐			牛乳、丸パン、ハム、昆布、かつお節、鶏肉					
緑	にんじん、えだまめ、だいこん、ねぎ、ごぼう、椎茸			なす、ピーマン、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、しょうが、にんにく、トマト、パセリ、いわし			なす、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、にら			にんにく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、パセリ					
黄	米、麦、つきごん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま、ごんにやく、かたくり粉			ソフトめん、三温糖、オリーブ油、ゼリー			米、米油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも			バター、コーン、パン、三温糖、上白糖、米油、オリーブ油、美玉マカロニ					
欠食校	常葉小														
22[食育の日献立②:ゴーヤ、冬瓜]	23			24			25			26					
献立	ゴーヤチャンプル 鶏肉のスパイス焼き			フレンチサラダ ツナピラフの具			大豆とわかめの和え物 ちくわの磯辺揚げ(小中2)			ひじきの炒め煮 あじのレモン醤油			県産ももジャム チキンサラダ なすとトマトのグラタン		
	ごはん 冬瓜汁			ごはん 卵スープ			ソフトめん みそけんちんうどん汁			麦ごはん かぼちゃのみそ汁			食パン コンソメスープ		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	443 21.3 16.3 1.3	629 29.6 23.2 1.8	783 35.2 26.5 2.1	426 18.5 15.6 2.2	605 25.8 22.3 2.7	760 30.7 25.5 3.3	497 18.9 16.4 3.0	694 26.6 26.1 3.9	865 32.5 28.7 4.5	448 21.3 12.7 2.3	608 27.4 17.7 2.9	772 33.2 20.5 3.3	425 16.6 13.1 2.3	602 24.1 19.2 3.2	739 29.4 22.9 3.9
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、炒り卵、木綿豆腐			牛乳、まぐろ缶詰、ハム、鶏肉、なると、たまご			豚肉、木綿豆腐、みそ、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、わかめ、大豆			牛乳、あじのレモン醤油、ひじき、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、みそ			牛乳、鶏肉、ベーコン		
緑	にんじん、ゴーヤ、とうがん、たけのこ、コーン、干し椎茸			たまねぎ、ミックスベジタブル、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、干し椎茸、ツンゲン菜、ねぎ			だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、きゅうり			にんじん、インゲン、かぼちゃ、たまねぎ、ふなしめじ			もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パセリ		
黄	米、ごま油、春雨			米、バター、コーン、マヨネーズ、かたくり粉			ソフトめん、つきごん、大豆油、米油、上白糖			米、麦、糸ごん、米油、上白糖			パン、ももジャム、じゃがいも		
欠食校	全幼稚園			全幼稚園			全幼稚園			全幼稚園			全幼稚園		

## 《 今月の給食目標 》

## 暑さに負けない食事をしよう

・食事は3食バランスよく。  
(野菜・汁物で水分とミネラル補給)

人間は1日に必要な水分の6割を、食事からとっています。  
野菜のカリウム、調味料の塩分は熱中症予防に必要です。  
水分の不足している朝は、とくに朝食で水分を補給することが大切です。  
汁物や野菜は夏の朝に、おすすめです。



基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5