



WEB版

にち ようび	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
3	月	ごはん とりにくめやき だいごんのぼんずあえ 牛乳 こまつなのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 卵, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい	とりにく, ちくわ, ワカメ, こうや豆腐, ぎゅうにゅう	うめ, きゅうり, だいごん, にんじん, こまつな, ねぎ	603	723	
4	火	ごはん シュウマイ やさしいため 牛乳 たまごスープ	豚肉, 小麦 大豆, 小麦 卵, 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	せいはいくまい, こめあぶ ら, かたくりこ	ぶたにく, さつまあげ, た まご, ベーコン, ぎゅう にゅう	たまねぎ, しょうが, りよくと うもやし, にんじん, たまね ぎ, きピーマン, チンゲンさ い, えのきたけ	586		たなばた よぞら 七夕の夜空に う 浮かぶ天の川や おりひめ つむい と 織姫の紡ぐ糸に みた たなばた 見立た七夕スー プ。星形チキンカ ツはカレー味で す。
5	水	ごはん あかうさいきょうやき ひじきのいために 牛乳 こうや豆腐のみそしる	大豆 小麦, 大豆 大豆, 小麦, さば	せいはいくまい, こんにゃ く, さんおんとう, こめあ ぶら	あかうお, あぶらあげ, こ うや豆腐, ひじき, ぎゅう にゅう	にんじん, えだまめ, ほう れんそう, キャベツ	561		
6	木	ごはん とうふてりやき ぶたにくといんげんのソー ジョア じゃがいものみそしる	小麦, 大豆 小麦, 豚肉, 大豆, ごま 大豆, さば	せいはいくまい, さんおん とう, かたくりこ, ごまあ ぶら, じゃがいも	とうふ, ぶたにく, ワカメ, あぶらあげ, ジョア	しょうが, いんげん, たまね ぎ, にんじん, にんにく, ねぎ	585	767	
7	金	ごはん ほしがたチキンカツ だいごんサラダ 牛乳 たなばたデザート	小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 卵, 大豆, りんご 鶏肉	せいはいくまい, パンこ, こ むぎこ, こめあぶら, マヨ ネーズ, りよくとうはるさ め, トッポギ	とりにく, ぎゅうにゅう	たまねぎ, きゅうり, だい ごん, にんじん, オクラ, ねぎ	657	792	
10	月	ごはん とうもろこしいりにくだんご 牛乳 キャベツののりあえ あつあげのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば 大豆, さば	せいはいくまい, パンこ, こ むぎこ, こめあぶら	とりにく, とうにゅう, の り, なまあげ, ぎゅうにゅう	とうもろこし, たまねぎ, きゅ うり, キャベツ, にんじん, ほ うれんそう, ねぎ	612	763	煮しめ こんさい 根菜やいもな やさい こんぶ どの野菜, 昆布 などの乾物を形 をくずさず, 味と 色がしみ込むま にこ りょうり で煮込む料理で す。地域や季節 いろいろ あじつ で色々な味付け があります。
11	火	ごはん ぼうぎょうざ 牛乳 チンゲンさいのいためもの キクラゲのちゅうかスープ	小麦, 大豆, 豚肉, 鶏肉 小麦, 大豆, ごま 小麦, 卵, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン, 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, しろごま, かたくりこ	ぶたにく, とりにく, ツナ, たまご, ぎゅうにゅう	キャベツ, たまねぎ, ねぎ, にら, しょうが, りよくとうも やし, にんじん, チンゲンさい, きくらげ	573	701	
12	水	ごはん めばるしおやき 牛乳 いんげんのマヨあえ にしめ	卵, 小麦, 大豆, りんご さば, 小麦, 大豆	せいはいくまい, マヨネー ズ, じゃがいも, こんにゃ く	めばる, ちくわ, こうやど うふ, ぎゅうにゅう	いんげん, きピーマン, ごほ う, にんじん, しいたけ, ふき	584	717	
13	木	めん ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンじる にくじゃがコロケ メンマのあえもの	小麦, 卵 小麦, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ゼラチン 大豆, 小麦, 牛肉, 豚肉 小麦, 大豆, ごま	せいはいくまい, こめあぶ ら, パンこ, こむぎこ, し ろごま, ごまあぶら, こめ あぶら	ぶたにく, なた, ワカ メ, ぎゅうにく, ぎゅうにゅう	りよくとうもやし, たまね ぎ, こまつな, ねぎ, メン マ, キャベツ, きゅうり, にんじん	522	692	
14	金	ごはん ゆかりごはん 牛乳 あつやきたまご きりぼしだいごんのいために とりだんごじる	卵, 小麦, 大豆 小麦, 大豆 大豆, さば, 鶏肉	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう	あつやきたまご, あぶら あげ, とりにく, ワカメ, ぎゅうにゅう	だいごん, にんじん, たま ねぎ, しいたけ, えだま め, ほうれんそう, えのき たけ, ねぎ	613	752	
18	火	パン とりにくマヨネーズやき 牛乳 ブロッコリーサラダ ミネストローネ	大豆, りんご, 鶏肉 小麦, 大豆, りんご, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン 鶏肉	こめこパン, マヨネーズ, こめあぶら, じゃがいも	とりにく, ツナ, ウイン ナー, ぎゅうにゅう	パセリ, ブロッコリー, りよくと うもやし, きゅうり, とうもろこ し, トマト, たまねぎ, キャベ ツ, にんじん	653	700	旬の野菜 トマト あかいろ せいぶん 赤色の成分で あるリコピンに は、紫外線から ひ まも 皮ふを守ったり がん細胞の成長 を抑制するよう な働きがありま す。
19	水	ごはん あじレモンに 牛乳 トマトとたまごのいためもの なすのみそしる	大豆, 小麦 小麦, 卵, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら	あじ, たまご, あぶらあ げ, ぎゅうにゅう	レモン, トマト, えだま め, なす, ほうれんそう, にんじん	600	750	
20	木	めん うどん 牛乳 ひやしおろしうどんのぐ めんつゆ とりつくね もやしのごまあえ	小麦 小麦, 鶏肉, えび 小麦, 大豆, さば 鶏肉, 大豆, 小麦 卵, 小麦, 大豆, ごま	うどん, てんかす, しろご ま	のり, ひじき, とりにく, ちく わ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, きピーマン, オ クラ, だいごん, ばんのう ねぎ, りよくとうもやし, きゅうり	511	642	
21	金	ごはん なつやさいカレー 牛乳 とうふサラダ	豚肉, 小麦, 大豆, りんご, 鶏肉 小麦, 大豆, 鶏肉, ごま, りんご	せいはいくまい, オリーブ あぶら	ぶたにく, とうにゅう, とう ふ, ひじき, ぎゅうにゅう	しょうが, にんにく, かほ ちゃ, なす, たまねぎ, キャ ベツ, きゅうり, にんじん	716	832	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あ
わび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉,
まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。



のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたし
たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はそ
の調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

本格的な暑さの前に **暑さに慣れよう**

同じ気温でも暑さに慣れている時とそ
うでない時の感じ方は違います。暑さが
本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま
しょう。体が慣れ
るまでは軽めの運
動から始め、こま
めに水分をとって
少しずつ運動量を
増やします。無理
はせずにだんだん
体を暑さに慣らし
ていきましょう。



水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を
多くかく時は塩分も必要なのでスポーツド
リンクなどの塩分を含むものがよいでし
ょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のか
わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



しっかりと食べて

夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多
くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食
べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタ
ミンなどを補うようにしましょう。

