



# こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal 塩分 (g)
		＜きいろのなかま＞ <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	＜あかのなかま＞ <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	＜くみどりのなかま＞ <small>おもに体の働きを助けるもとになる食品</small>	
1 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			627 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボナス	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ふたにく みそ	たけのこ しいたけ にんじん なす しょうが にんにく	
	たまごスープ	でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
	すいか			すいか	
4 (月) 	チキンピラフ	こめあぶら こめ むぎ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	573 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	プレーンオムレツ	でんぷん さとう だいすあぶら	たまご ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ にんじん	
	ハッシュドビーフソース	バター こむぎこ	ふたにく こなチーズ	たまねぎ しめじ にんじん トマト パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん えのき こまつな	
5 (火) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			617 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも		
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
6 (水) 	JAふじいずさんが、みなさんへみしばれいしよをプレゼントしてくれました。				
	メロンパン	こむぎこ さとう	たまご だしふんにゅう		660 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも さとう	ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ツナ	レタス きゅうり キャベツ ホールコーン	
7 (木) たなばた こんだて 	むぎいりごはん	こめ むぎ			615 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ほしのハンバーグ	さとう	とりにく ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが	
	てりやきソース	さとう でんぷん			
	キャベツのいためもの	ごまあぶら さとう	ふたにく	たまねぎ キャベツ たけのこ	
	たなばたじる		かまぼこ(たら) だいす	えのきたけ にんじん たまねぎ はねぎ	
	あまのがわゼリー	さとう		ぶどうかじゅう りんごかじゅう みかんかじゅう	
8 (金) 	4年生 校外学習のため、お弁当の用意をお願いします。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			555 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ		
	こまつなとしめじのびたし		あぶらあげ	こまつな しめじ にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ	えのきたけ はねぎ	
11 (月) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			566 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トクドウフ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ふたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ	
	はるさめスープ	はるさめ	ハム わかめ	しめじ にんじん キャベツ	
	のりふりかけ	ごま さとう	のり		
12 (火) 	5年生 自然教室のため、給食なし				
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		613 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	こめあぶら さとう さといも パンこ こむぎこ	ふたにく だいす	たまねぎ	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	みそしる		みそ	えのきたけ キャベツ こまつな	
ヨーグルト	さとう	ヨーグルト			

13日からは、裏面をみてください。



□なつをげんきにすごすしょくじをしよう  
□あつさにまけないからだをつくるしょくじをとうろ



もくひょうをたっせいするた  
めにがんばろう！



# こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1日分 - kcal 塩分 (g)
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<くみどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
13 (水)	5年生 自然教室のため、給食なし				
	ソフトめん	こむぎこ			608 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ バター こめあぶら	だいず ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが パセリ	
ジャーマンポテト	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ グリンピース		
14 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			647 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	こめあぶら さとう アーモンド でんぷん	だいず さわら	しょうが	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ なす えのきたけ はねぎ	
15 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			578 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやすいかレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト グリンピース	
	コーンサラダ	こめあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
19 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			583 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ガパオライス	ごまあぶら でんぷん さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが にんにく にんじん タケノコ あかピーマン ピーマン バジル	
	ワントンスープ	わんだんのかわ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ はねぎ	
20 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			598 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		
	くきわかめきんぴら	こめあぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく さつまあげ くきわかめ	にんじん ごぼう	
	すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう	
21 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			585 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たけのこ ピーマン にんにく	
	もずくスープ	でんぷん	もずく とりにく たまご	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	

今月は14回の予定です。



- なつをげんきにすこすしょくじをしよう
- あつさにまけないからだをつくるしょくじをとろう



もくひょうをたっせいするた  
めにがんばろう!

## なつやすみがはじまります!!

待ちに待ったなつやすみです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉にがんばりましょう。

また、なつやすみは給食がなく、栄養バランスが傾きがちです。赤・黄・緑の食品がそろるようにバランスのよい食事を心がけましょう。カルシウムも不足しやすい栄養素のひとつなので、おうちでもコップ1～2杯の牛乳を毎日飲むようにしましょう。

