

日	曜	休みの学校	献立名		使用する材料			栄養価		
			主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の臓子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月		利府町産米ごはん	あじのしおこうじやき れんこんのきんぴら みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ あじ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま	564	26.8	
4	火		ソフトパン (りんごジャム)	みそラーメン むしぎょうざ(2コ) きゅうりとちくわのごまあえ	ふだにく とりにく わかめ ちくわ	もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく たまねぎ さやうり	パン ジャム ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぷん ごま さとう	643	25.2	
5	水		利府町産米ごはん	いわしのしょうがに すきこんぶのいりに しらたまだんごじる	とりにく こおりとうふ いわし こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな しょうが えだまめ	ごはん しらたまだんご さとう あぶら	562	25.7	
6	木		よこわり まるパン	とりにくのマヨマスタードやき コロコロソテー コンソメスープ	ベーコン とりにく たまご ウィンナー	にんじん かぶ キャベツ えだまめ コーン	パン じゃがいも あぶら バター	601	29.5	
7	金	しら小4年 食育の日 メニュー	利府町産米ごはん	ほしのチキンカツ こまつなとオクラのおかかあえ たなばたうーめんじる たなばたデザート	とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	にんじん なす しいたけ こまつな さやうり オクラ	ごはん うーめん じゃがいも ふ でんぷん こめこ コーンフラワー あぶら デザート	602	25.7	
10	月	はしを 上手に 使う日	利府町産米ごはん	あつやきたまご ちくぜんに しおちゃんこなベスープ	とりにく とうふ たまご なまあげ	たまねぎ にんじん しょうが もやし はくさい ねぎ しめじ だけのこ しいたけ さやいんげん	ごはん パンこ でんぷん さとう あぶら	571	27.2	
11	火	しら小4年	こめこ フォカッチャ	メンチカツ(パックソース) コールスローサラダ かぼちゃチャウダー	とりにく しろはなまめ チーズ ふだにく とりにく ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン さやうり レモン	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ バター パンこ こむぎこ コーンフラワー でんぷん ドレッシング	657	28.3	
12	水	利府小1年	利府町産米ごはん	てりやきとりつくね こまつなのいそかあえ ごまみそやさいスープ	ふだにく とりにく ひじき ツナ のり	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも ごま パンこ でんぷん さとう	589	24.6	
13	木		せわり ソフトパン	やさいたっぷりやきそば えびしゅうまい(2コ) すいか	ふだにく えび たら	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ビーマン すいか	パン ちゅうかめん あぶら パンこ でんぷん こむぎこ	617	23.8	
14	金		利府町産米ごはん	なつやさいカレー りふわかめとツナのサラダ フロースンヨーグルト	ふだにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマト りんご さやうり	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング さとう	634	23.0	
17	月	うみ 海の日								
18	火	青小 (※2の2有り)	バターロール パン	とりにくのレモンベッパーやき グリーンサラダ にんじんのポタージュ	しろはなまめ ベーコン チーズ とりにく かにふろみかまぼこ	にんじん たまねぎ にんにく レモン キャベツ さやうり パプリカ(あか・きいろ)	パン じゃがいも バター ホワイトルウ オリブオイル ドレッシング	671	29.0	
19	水	しら小 青小 (※2の2有り)	利府町産米ごはん	かつおフライ しらすいりキャベツのあえもの もすくのみそじる	もすく とうふ あぶらあげ かつお しらす かつおぶし	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし にんじん	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	572	27.0	
20	木	しゅうぎょうしき 終業式								
月平均栄養価			エネルギー : 607Kcal		たんぱく質 : 26.3g		脂質 : 19.6g		塩分 : 2.5g	
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。										
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。										
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。										



今月の給食目標...「夏の食事について考えよう」

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけましょう。また、旬のおいしい夏野菜を食事や間食に取り入れ、夏を楽しみましょう。



夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

栄養バランスのよい食事をとろう

温かい食べ物をとろう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

冷たいものはかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

軽い運動や入浴で汗をかこう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

はしを上手に使う日

はしの持ち方やマナーなどを意識して食べる「はしを上手に使う日」の献立を実施しています。

今月のテーマは「切る」です。上側のはしと下側のはしで、卵焼きを一口サイズに切り分ける練習をしてみましょう。またご家庭でも、はしの持ち方、使い方について、励ましのお声かけをお願いします。

食育の日メニュー

今月のテーマは、7月7日「七夕献立」です。むかしから七夕には、そうめんやうーめんを食べて、健康をお祈りする習わしがあります。

天の川の夜空のように、お星様が散りばめられたメニューです。お楽しみに。

今月の地場産品

太字の「米・生わかめ・さやうり」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。

QRコードと検索ボタン