



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	食べ物の働き						栄養価			
						(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				
23	金	ごはん		さばの塩焼き	とうがんのみそ汁 じゃがいもの揚げ煮	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ なす	とうがん こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	—	—	—	—
26	月	ごはん		鮭のマヨ焼き	わかめのすまし汁 切干大根のソース炒め	さけ とうふ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	こめ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	619	29.0	18.1	1.9
27	火	ごはん		トンカツ	なすのみそ汁 高野豆腐の含め煮	ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	なす たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	671	29.2	25.9	1.8
28	水	麦ごはん		鶏肉のから揚げ	中華スープ 納豆サラダ	とりにく かまぼこ まぐる なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが たけのこ もやし しめじ キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ でんぶふん はるさめ ぶどうゼリー	あぶら	680	25.9	22.4	2.0
29	木	米粉パン		とうふちくわの 磯辺揚げ	冷やしうどん 野菜炒め	とうふちくわ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり スキムミルク	にんじん ねぎ ピーマン	きゅうり ほししいたけ キャベツ たまねぎ	こめ うどん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	609	30.0	19.1	3.4
30	金	ごはん		厚揚げのみそ焼き	沢煮椀 夏野菜のうま煮	あつあげ みそ とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ いんげん	たけのこ ごぼう ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう こんにゃく	あぶら ごま	639	26.0	18.8	1.8

※ 収穫状況により、献立が変更になる場合があります。

夏バテしない生活のポイント



夏休みは、学校があるときと比べて自由になる時間が多いので、生活リズムが乱れやすくなります。

早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。だらだらと過ごすのではなく、目標を決めて、計画的に過ごしましょう。

食事の準備や後片付け・料理など、お手伝いにご協力をお願いいたします。

暑くて食欲のない時、冷たい麺類は、食べやすく夏休みのお昼ごはんにぴったりです。トマトやきゅうりをのせて、具たくさんにして食べると、栄養バランスが良くなります。食材や味付けを変えれば、違った味わいになり、飽きずに食べることができます。

お昼ごはんはオススメ!
冷たい麺に
“ひと工夫”



1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活4か条

たんぱく質を多く含む

そうめん・そば・うどん・ひやむぎ・スパゲッティ・中華めんなど

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!