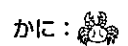
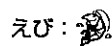
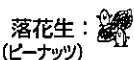
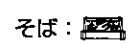
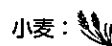


	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)
こんだて	おきなわまぜごはん 〔ごはん〕 おきなわまぜごはんのぐ 牛乳 もすくのみそしる ゴーヤのかきあげ	ミニパンパン 牛乳 やきビーフン スペインふうオムレツ だいこんサラダ (かんきつドレッシング)	ごはん 牛乳 <b>たまごとトマトのスープ</b> とりにくのバーベキューソース きりほしだいこんのふくめに	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが さばのなんぶやき ひじきのいためサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> さとう せいしゅ けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="triangle-up"/> ドライパン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> クイッティオ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> えび <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ コンソメ しお <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> しょうゆ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> りんごピューレ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん カレーこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> さば うすくちしょうゆ みりん せいしゅ ごま <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう
	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> どうぶ <input type="radio"/> もすく <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> スペインふうオムレツ	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	<input type="triangle-up"/> にかうり・ゴーヤ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> かえりちりめん カレーこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> とうもろこし かんきつドレッシング	<input type="triangle-up"/> きりほしだいこん <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお こしょう
	7月7日(金)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)
こんだて	一たなぼたこんだてー ごはん 牛乳 たなぼたじる ほしコロッケ パンパンジー わらびもち	ごはん 牛乳 なつのビーフシチュー いかてん <b>ごぼうのごまソテー</b>	ごはん 牛乳 とうふとなすのマーボーふう さわらのありまやき くきわかめのすのもの	ガバライス 〔ごはん〕 ガバライスのご 牛乳 みそワフタン じゃがいものマスタードあえ れいとうみかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="radio"/> しお うすくちしょうゆ ごんぶ(だし) けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく あかワイン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう ポークスープ こいくちしょうゆ しお <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> どうぶ <input type="radio"/> れいとうとうふ <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく トウバンジャン オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> だし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> コンソメ <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> いちみつがらし <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> やきぶた ワフタンのかわ <input type="checkbox"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="radio"/> みそ ちゅうかスープのもと しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> つぶマスタード <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="triangle-up"/> れいとうみかん
	<input type="checkbox"/> ほしがたコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かわかき <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さわら うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さんしょう <input type="radio"/> くきわかめ <input type="radio"/> せんざりかまぼこ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> れいとうみかん
	<input type="radio"/> ささみのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> しお こいくちしょうゆ こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ねりごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="radio"/> いかいりてんぷら <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	7月7日(金)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

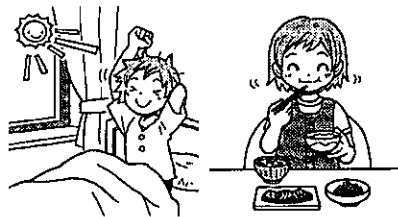
7月13日(木)		7月14日(金)		7月18日(火)		7月19日(水)		7月平均 栄養量 (小学校4年生)													
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに やぎししゃも キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 <b>ちゅうかふうたまごスープ</b> ハンバーグのてりやき トマさばスパゲティ	パン	パン	ごはん 牛乳 -しょくいくのひー	ごはん 牛乳 とうがんのみそしる あじのなんばんづけ きゅうりのピリリづけ ももゼリー	エネルギー	621kcal													
	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こもちししゃも <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> とりとんバーグ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> やきさば <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> パツルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポロニアステーキ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> スッキーニ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トウもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しちみとうがらし <input type="checkbox"/> ももゼリー	たんぱく質	25.1g	脂質	27.1%	カルシウム	335mg	鉄	2.5mg	ビタミン	A: 214μgRAE B1: 0.37mg B2: 0.51mg C: 29mg	食塩相当量	2.3g	食物繊維	5.2g	マグネシウム	83mg	亜鉛

## 夏を元気にすこす 食生活のポイント

### はやね はやお あさ 早寝・早起き&朝ごはん

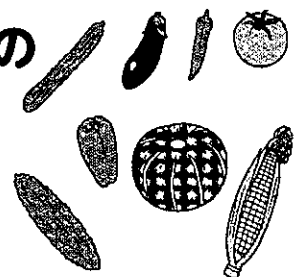
朝ごはんは、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。

生活リズムをととのえて、きちんと朝ごはんをとるようにしましょう。



### えいよう 栄養たっぷりの 夏野菜を 食べよう

太陽の光を浴びて育った夏野菜には、ビタミンがたくさん含まれています。



### じょうず 上手に すいぶん ほきゅう 水分補給をしよう

外遊びや運動の時には、前や途中で、少量ずつこまめに水分をとりましょう。



### おやつは じかん りょうき 時間と量を決めて

おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になってしまいます。冷たいものとりすぎにも注意しましょう。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…おつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

