7月　スクールランチ

岩国ひがし学園

日	曜	献立名	使用食品名（**太字**は食物アレルギーの対応予定食品） 主に体を作るもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	その他	栄養価 エネルギー 上:小学校	たんぱく質 下:中学校	家庭でとってほしい食品
3	月	ごはん					こめ			645 795	28.2 33.8	魚介類 小魚 果物
		シューマイ（1～3年1個・4年～2個）	とりにく、ぶたにく			たまねぎ、しょうが	さとう、こむぎこ					
		ぶたにくのキムチいため	ぶたにく		にんじん、にら	はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	さとう	あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ			
		わかめスープ・牛乳	ベーコン、とうふ	**牛乳**、わかめ	にんじん、はねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも	しろごま	コンソメ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう			
4	火	タイ料理　～ゲーンチュートタオフーは豆腐のスープです。ゲーンはスープ、チュートはうす味、タオフーは豆腐、という意味があります。～								622 772	26.7 34.6	魚介類 藻類 いも類
		ガパオライス	だいず、ぶたミンチ		ピーマン、パプリカ、にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	こめ、さとう	ごまあぶら	カレーこ、しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう			
		ゲーンチュートタオフー・牛乳	とうふ、ぶたにく、とりにく	**牛乳**	にんじん、こまつな	たまねぎ、きくらげ			ちゅうかスープ、しょうゆ、しお、こしょう			
		小魚（中学生のみ）		かたくちいわし								
5	水	ごはん					こめ			610 789	27.5 35.4	小魚 果物 種実類
		あじのなんばんづけ	あじ		ピーマン	たまねぎ	さとう、でんぷん、こむぎこ	あぶら	しょうゆ、す、さけ			
		とうふじる・牛乳	とうふ	**牛乳**、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきだけ			かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、しお			
8年生なし		ヨーグルト（中学生のみ）		**ヨーグルト**								
6	木	ほねぶと献立　～成長期にとくに大切な『カルシウム』たっぷりの食材を使った献立です。～								691 871	27.9 33.8	豆製品 藻類 きのこ
		ピザトースト	ソーセージ	**チーズ**		とうもろこし、たまねぎ	しょくパン	オリーブゆ	ピザソース			
		ミートボールのスープ	とりミンチ、ぶたミンチ		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ			しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう			
8年生なし		フルーツミックス・牛乳		**牛乳**		**パイン**、**もも**、みかん、みかんジュース	マスカットゼリー					
7	金	七夕献立　～七夕にちなんで、スープに星の形を入れています。さがしてみてください。～								682 798	27.7 32.9	豆製品 藻類 種実類
		えだまめゆかりごはん			えだまめ、あかじそ		こめ		しお			
		ミートローフ	ぶたミンチ、**たまご**	**牛乳**	にんじん、グリンピース	たまねぎ、とうもろこし	さとう、パンこ		ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、ナツメグ			
		たなばたじる	たら、なると、とりにく		にんじん、オクラ	なす、たまねぎ、ほししいたけ			しょうゆ、さけ、しお、かつおぶし、こんぶ			
		たなばたゼリー・牛乳	ゼリー（**とうにゅう**）	**牛乳**			ゼリー（メロン、なつみかん）					
10	月	フィッシュバーガー								637 788	28.5 33.5	豆製品 藻類 果物
		（・まるパン・ゆでやさい				キャベツ	パン	しろごま	しお			
		・しろみざかなフライ）	ホキ				こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう			
		たまごとコーンのスープ・牛乳	**たまご**、ベーコン	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも、はるさめ		コンソメ、しょうゆ、しろワイン、しお、こしょう			
11	火	東小・中学校　給食委員会が考えた献立　～テーマ「ひんやりおいしい給食」 暑さに負けない栄養たっぷりの給食です。～								628 732	22.2 25.4	小魚 いも類 種実類
		ごはん・わかめふりかけ		わかめ			こめ		しお			
		ぎょうざスープ	ぶたにく、とりにく		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ、さけ、しお、こしょう			
		ひやしちゅうかサラダ	**たまご**、かまぼこ、ハム			きゅうり、レモンかじゅう	ちゅうかめん	ごまあぶら	す、しょうゆ			
		れいとうみかん・牛乳		**牛乳**		みかん						
12	水	沖縄県郷土料理　～ゴーヤーチャンプルーは、ゴーヤーと豆腐をいためた料理です。チャンプルーは沖縄の方言で、ごちゃまぜという意味があります。～								630 751	25.5 28.7	小魚 淡色野菜 果物
		ごはん					こめ					
		さばのみそに	**さば**、みそ						しょうゆ、みりん、さけ			
		ゴーヤーチャンプルー	**たまご**、とうふ、ぶたにく、かつおぶし		ゴーヤー、にんじん	たまねぎ		ごまあぶら	しょうゆ、しお			
		もずくスープ・牛乳	ベーコン	もずく、**牛乳**	にんじん、はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう			
13	木	てつわん献立　～成長期にとくに大切な『てつ』たっぷりの食材を使った献立です。～								665 863	29.2 38.4	豆製品 果物 種実類
		小パン・パテチョコレート					パン、**パテチョコレート**					
		わふうスパゲティ	**いか**、ベーコン、ちくわ、かつおぶし	のり	にんじん、ピーマン	たまねぎ、エリンギ、にんにく	スパゲティ	あぶら	しょうゆ、さけ、しお、こしょう			
		こまつなサラダ・牛乳	まぐろみずに	**牛乳**	こまつな、にんじん	キャベツ、レモンかじゅう	さとう	あぶら	しょうゆ、す			
		ジョアストロベリー（中学生のみ）		**ジョア**								
14	金	ごはん					こめ			653 811	34.5 42.8	豆製品 藻類 果物
		えびのチリソース	**えび**			たまねぎ、ねぶかねぎ、にんにく	でんぷん、さとう	あぶら	ケチャップ、しょうゆ、トウバンジャン			
		オニオンスープ・牛乳	ベーコン	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう、パセリ	たまねぎ		あぶら	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう			
		チーズ（中学生のみ）		**チーズ**								
18	火	沖縄県の料理　～タコライスは、タコスの具材をごはんの上にのせた沖縄県の料理です。～								640 771	23.5 26.9	魚介類 藻類 種実類
		タコライス（・ごはん					こめ					
		・タコライスのぐ・やさい）	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	**チーズ**	トマト	たまねぎ、キャベツ、にんにく	さとう	あぶら	カレーこ、ウスターソース、ケチャップ、チリミックス、しお、こしょう			
		ABCスープ・牛乳	ベーコン	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	アルファベットマカロニ、じゃがいも		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう			
19	水	なつやさいのカレーライス	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、トマト、トマトピューレ	たまねぎ、なす、とうもろこし、しょうが、にんにく	こめ、はちみつ		カレールゥ、カレーこ、ウスターソース	726 908	25.2 31.1	魚介類 藻類 きのこ
		チキンカツ	とりにく				こむぎこ、パンこ	あぶら	しお、こしょう			
		すいか・牛乳		**牛乳**		**すいか**						

夏ばてしない食生活

楽しい夏休み、食生活に気をつけて、元気にすごしましょう！

こまめに水分を補給しよう！

水や麦茶でこまめに水分補給、牛乳も飲みましょう。
夏野菜や果物、汁ものでも、水分補給ができます。

3食しっかり食べよう！

夏休みも早起きして、朝ごはんをしっかり食べましょう。
栄養がかたよらないよう、いろいろな食べものを組み合わせて食べましょう。野菜も意識して食べましょう。

おやつは栄養・量・時間を考えて食べよう！

おやつの食べすぎや冷たい飲み物の飲みすぎに気をつけましょう。３度の食事が食べられなくなってしまいます。