



〈今月の目標〉 1学期を振り返ろう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1食分(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 焼肉 ナムル 黒糖ビーンズ	正しい食器の並べ方を確認しよう(社会性) 牛肉 黒糖ビーンズ(個装) 赤味噌						酒 酢 みりん 一味唐辛子 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	737 29.1
		今日のめあて(食育の観点) 黒糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ コンソメスープ	食事のマナーを守って楽しく食事をしよう(社会性) 鶏肉 ベーコン						しょうゆ 塩 からし粉 赤ワイン スープストック チキンスープ こしょう	786 33.7
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくとオクラの酢の物 パインゼリー	沖縄の郷土料理「チャンプルー」について知ろう(食文化) 豚肉 中みそ 豆腐						酒 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ 酢	718 31.5
		今日のめあて(食育の観点) チキンライス 牛乳 白身魚のかりかりフライ カラフルサラダ ももタルト	朝食を食べて生活リズムを整えよう(食品の重要性・心身の健康) 白身魚かりかりフライ ハム 鶏肉						赤ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 塩 スープストック しょうゆ チキンスープ	813 27.9
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 つくね 沢庵和え 赤米うどんの七夕汁 七夕ゼリー	行事食 七夕献立~「七夕」について知ろう(食文化) つくね						しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	655 20.0
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鮭の塩焼き もやしの梅肉和え 豆腐の味噌汁 納豆	納豆の良さについて知ろう(食品を選択する能力・心身の健康) 納豆(個装) 油揚げ 豆腐 中味噌 鮭 糸かつお						塩 酒 みりん しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	750 38.1
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) レーズンパン 牛乳 豚肉のロベールソースかけ コーンポタージュ	豚肉の栄養素について知り積極的に食べよう(食品を選択する能力) 豚肉 ベーコン						赤ワイン 塩 チキンスープ しょうゆ こしょう ケチャップ スイートコンクリーム ホワートルウ ポタージュ	922 36.8
		今日のめあて(食育の観点) わかめうどん 牛乳 かぼちゃコロッケ ちりめん和え りんごゼリー	小麦粉から作られる麺の違いについて学ぼう(食品を選択する能力) かまぼこ 鶏肉						酒 しょうゆ みりん だしこんぶ だしけずり	852 29.7
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鰯のみりん干し ゆかり和え 夏野菜の味噌汁 のり佃煮	給食に携わる人たちに感謝の気持ちをもって食事をしよう(感謝の心) 油揚げ 中味噌 みりん干し鰯						しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと ゆかり	694 29.9
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 炒り豆腐 きゅうりのピリ辛和え ニューピオーネ	岡山県の特産物「ニューピオーネ」について知ろう(食品を選択する能力) 豚肉 中味噌 豆腐						酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子	700 29.5
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	夏野菜の特徴を知りしっかり栄養を摂ろう(食品を選択する能力) ツナ 牛肉						赤ワイン カレールウ ウスターソース しょうゆ スープストック 酢 チキンスープ	796 26.4
		今月の地場産物	米・赤米・しょうが・きくらげ・ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも ニューピオーネ	採取日	5月2日・6日	5月9日~5月13日	5月16日~5月20日	今月の栄養価	エネルギー	766 kcal
岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし 干しいたけ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.43)	不検出(0.45)	不検出(0.43)					
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.47)	不検出(0.60)	不検出(0.55)					
		採取日	5月23日~5月27日	5月30日~6月3日						
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)	不検出(0.49)						
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.50)	不検出(0.49)		たんぱく質	30.2 g			

※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑い夏は、体のだるさや食欲が低下する夏バテに注意が必要です。暑さに負けない食生活を心がけて毎日元気に過ごしましょう。そして、夏休みを利用していろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---