

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	ホイコーロー丼		中華コーンスープ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, テンメンジャン, 鶏肉, 豆腐	七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぷん, 上白糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 干しいたけ, キャベツ, 玉ねぎ, チンゲン菜, もやし, ホールコーン, 小松菜, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	592 kcal 20.9 g 17.0 g
4 水	肉わかめ つけうどん		かきあげ じゃこサラダ	牛乳, 一分切り昆布, 豚肉, 油揚げ, わかめ, さば厚削り節, ちりめんじゃこ	生うどん, きび糖, じゃがいも, 小麦粉, ごま油, なたね油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, 大根, 長ねぎ, 玉ねぎ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, もやし	564 kcal 25.8 g 17.1 g
5 木	さつまいもごはん		さばのねぎみそ焼き カラフルサラダ こだいらめぎましみそ汁	牛乳, さば, 赤みそ, 豆腐, 板なしかまぼこ, わかめ, おかか削り節, 白みそ, かつお薄削り節	七分つき米, さつまいも, 黒ごま, きび糖, 白ごま, じゃがいも, なたね油	長ねぎ, ごぼう, にんじん, とうがん, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, きゅうり, キャベツ, アスパラガス	586 kcal 29.9 g 20.7 g
6 金	黒豆ごはん		焼きししゃも 豆腐の中華煮 ポテトチップス	牛乳, 黒豆, ししゃも, 豚肉, 豆腐, うずら卵水煮	七分つき米, もち米, 白ごま, なたね油, でんぷん, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 白菜, チンゲン菜, しめじ	614 kcal 27.4 g 25.1 g
9 月	菜めし		菊花蒸し 菊花のおひたし 肉じゃが炒め煮	牛乳, 炊込みわかめ, 豚肉, 豆腐, 卵, 高野豆腐, さば薄削り節	七分つき米, 白ごま, でんぷん, もち米, なたね油, じゃがいも, 糸こんにゃく, きび糖	小松菜, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, 菊のり, にんじん, さやいんげん	662 kcal 24.9 g 21.0 g
10 火	ごはん		ジャージャン豆腐 茎わかめの炒り煮 ぶどう	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 生揚げ, 茎わかめ, 油揚げ	七分つき米, なたね油, きび糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 干しいたけ, チンゲン菜, 切干し大根, ぶどう	614 kcal 23.1 g 24.3 g
11 水	セルフフィッシュ バーガー	コー 牛乳 乳 ヒ	ポテトと野菜のスープ 冷凍みかん	コーヒー牛乳, メルルーサ, ベーコン	パン, 小麦粉, ソフトパン粉, なたね油, じゃがいも	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, 冷凍みかん	567 kcal 23.6 g 15.9 g
12 木	ごはん		ごま昆布 さわらのゆずみそかけ 辛し和え かきたま汁	牛乳, 一分切り昆布, さわら, 白みそ, 豆腐, 卵, だし昆布, さば薄削り節	七分つき米, きび糖, 白ごま, でんぷん	しょうが, ゆず, えのきたけ, もやし, 小松菜, 長ねぎ, キャベツ, にんじん	571 kcal 30.3 g 18.1 g
13 金	みそつけめん		豆あじのから揚げ 野菜のごまあえ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆あじ	中華めん, なたね油, 小麦粉, でんぷん, 白ごま, きび糖	にんにく, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, もやし, にら, なす, 小松菜, キャベツ	531 kcal 25.4 g 20.1 g
17 火	わかめごはん		けんちん汁 酢の物 月見団子	牛乳, 豚肉, 豆腐, さば薄削り節, わかめ	七分つき米, 白ごま, なたね油, 里いも, きび糖, 白玉粉, 上新粉, でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	664 kcal 24.2 g 19.5 g
18 水	ハムライス		魚のコーン焼き ミネストローネ みかん	牛乳, ポークハム, モウカサメ, ウィンナー, ひよこまめ	七分つき米, なたね油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, パセリ, にんにく, セロリ, ホールトマト, みかん	620 kcal 28.1 g 22.3 g
19 木	チャーハン		いかのチリソースかけ 坦々ごまスープ	牛乳, 豚肉, 卵, いか, 鶏肉, 無調整豆乳	七分つき米, なたね油, 白ごま, 小麦粉, でんぷん, きび糖, じゃがいも, 白練りごま	にんじん, 長ねぎ, さやいんげん, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜	578 kcal 29.2 g 21.6 g

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

今月の小平野菜



玉ねぎ ピーマン じゃがいも  
きゅうり とうがん 小松菜  
アスパラガス なす 里いも  
かぼちゃ ぶどう なし