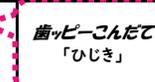
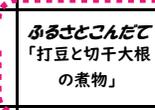


日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価	
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1火	枝豆入りわかめご飯 牛乳 ねぎ入りだしまき卵 肉じゃが のり酢あえ 	たまご ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん いんげん こまつな	ねぎ えだまめ たまねぎ もやし こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま	 アイアンこんだて 「枝豆」	671 kca 31.4 g 17.4 g 3.4 g	104.6 g
2水	ご飯 牛乳 鯖の南蛮漬け 肉団子と春雨のスープ 煮 アンデスメロン	さば ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ アンデスメロン	こめ でんぶん パンこ さとう はるさめ	ごまあぶら	 「半夏生」こんだて	839 kca 28.0 g 34.6 g 2.3 g	109.6 g
3木	ご飯 牛乳 発芽玄米入りつくね 福井のめぐみ汁 海藻サラダ 一食小魚	とりにく うちまめ あげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう にぼし	にんじん	だいこん まいたけ ねぎ もやし たまねぎ きゅうり コーン	こめ パンこ さとう さつまいも			735 kca 28.8 g 19.8 g 2.8 g	116.4 g
4金	ご飯 牛乳 春巻き コロコロ麻婆 パンサンスー	ぎゅうにく ぶたにく どうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ズッキーニ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら		881 kca 29.1 g 32.7 g 2.5 g	120.3 g
7月	ゆかりご飯 牛乳 星のハンバーグ 魚そうめん汁 ごぼうサラダ セタデザート	ぶたにく とりにく あげ うおそうめん	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	こめ ゼリー	ごま マヨネーズ	 セタこんだて	741 kca 24.7 g 24.3 g 2.9 g	109.9 g
8火	ご飯 牛乳 ハムチーズサンドフライ あげとじゃがいものみそ汁  ひじきと切干大根の梅サラダ	ハム あげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ うめ	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	 歯っぴーこんだて 「ひじき」	788 kca 27.5 g 27.9 g 2.8 g	113.9 g
9水	ビビンバ(ご飯) 牛乳 わかめスープ ビビンバの具(肉炒め、野菜のナムル)	ベーコン どうふ ぶたにく あげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ しょうが にんにく ぜんまい だいこん	こめ さとう	ごまあぶら		677 kca 29.2 g 22.9 g 2.9 g	92.6 g
10木	ご飯 牛乳 お好みネギ焼き いりどり もやしのカレーマリネ	たら いか とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ ねぎ ごぼう れんこん たけのこ もやし きゅうり こんにゃく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう			661 kca 27.8 g 13.5 g 2.2 g	113.0 g
11金	ご飯 牛乳 シイラみりん干しフライ 白玉スープ ゴーヤチャンプルー	シイラ とりにく ぶたにく あげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ まいたけ ねぎ ゴーヤ	こめ こむぎこ パンこ しらたまもち	あぶら ごまあぶら		801 kca 35.1 g 22.2 g 2.4 g	118.1 g
14月	ご飯 牛乳 サゴシソースカツ 洋風かいすくい 白茎ごぼう入りポテトサラダ	サゴシ あげ ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ こんにゃく きゅうり コーン しらくきごぼう	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ		844 kca 29.7 g 32.9 g 2.8 g	117.4 g
15火	食パン 牛乳 オムレツのラタトウユイかけ 豆乳米粉ポターージュ ミックスフルーツ	たまご ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ コーン ももかんづめ バインかんづめ みかんかんづめ	パン さとう じゃがいも こめこ マスカットゼリー	オリーブオイル		752 kca 26.8 g 27.8 g 3.6 g	105.1 g
16水	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 大麦入り和風スープ マカロニサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう おおむぎ マカロニ	ドレッシング マヨネーズ		740 kca 33.1 g 22.5 g 3.4 g	107.3 g
17木	ご飯 牛乳 とびうおフライ  小松菜と豆腐のみそ汁  打豆と切干大根の煮物 越のルビー	とびうお  とうふ みそ うちまめ あげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こしのルビー	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	 ふるさとこんだて 「打豆と切干大根 の煮物」	696 kca 30.8 g 19.9 g 2.1 g	104.9 g
18金	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー 小松菜のツナあえ 冷凍みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ レモン みかん	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら カレールウ なまクリーム		759 kca 25.0 g 24.5 g 3.0 g	118.2 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、六条大麦、あげ、豆腐、打ち豆、シイラ、サゴシ、トビウオ、小松菜、玉ねぎ、白ねぎ、トマト、越のルビー、にんじん、まいたけ、アンデスメロン



みそ汁で熱中症予防！！

熱中症予防には水分補給が大切です。運動中など大量に汗をかいた場合は体内のミネラルも一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。

そんな時におすすめなのが『みそ汁』です。水分と塩分を効率的にとることができる万能な料理です。野菜や豆腐、海藻などを入れて具だくさんにすると栄養もばっちりとなりますよ。



食事のお手伝いをしましょう！

家にいる時間が長い夏休み。食事のお手伝いをしましょう。まずは、食事の配膳、食器ふきなど、すぐにできることから始めてみましょう。

お米とぎや野菜の皮むきなどの食事づくりのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。親子で毎日の料理を楽しみましょう。

