



日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 厚焼きたまご きゅうりサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶたにく 厚焼きたまご	ごはん 油 じゃがいも しらたき さとう たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが きゅうり もやし とうもろこし	649	24.9
								781	28.8
2	金	地粉うどん	牛乳	なすのつけ汁 いかの天ぷら 野菜炒め	牛乳 ぶたにく 油あげ いかの天ぷら	地粉うどん 油	なす あおなす しめじ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし	661	26.8
								827	32.2
5	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チキンナゲット【小・中2こ】 こんにやくサラダ(ドレッシング)	牛乳 とうふ ぶたにく みそ チキンナゲット	ごはん さとう ごま油 かたくりこ サダこんにやく 野菜こんにやく 油 韓国ナムルドレッシング	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	714	25.9
								835	29.6
6	火	ごはん	牛乳	キムチとんじる いわしのみぞれに ごぶづけあえ おかがふりかけ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわしのみぞれ煮	ごはん 油	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい きゅうり キャベツ	625	24.9
								779	30.8
7	水	ナン	コーヒー ミルク	キーマカレー 星のコロッケ 七タフルーツポンチ	コーヒーミルク 大豆 ぶたにく とりにく シュレッドチーズ	ナン じゃがいも 油 星のコロッケ ぶどうゼリー 星型ナタデココ	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パイナップル みかん	699	24.5
								880	30.2
8	木	ごはん	牛乳	もずくスープ チキン南蛮(タルタルソース) チンジャオロースー	牛乳 もずく とうふ チキン南蛮 ぶたにく	ごはん 油 タルタルソース	にんじん えのき ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく 青ピーマン たけのこ	685	25.2
								793	28.2
9	金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ はるまき にんじんともやしの卵炒め	牛乳 ぶたにく なると 卵	中華めん ごま油 はるまき 油	にんにく しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ もやし こまつな	649	22.7
								884	29.6
12	月	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 海鮮しゅうまい【小1こ・中2こ】 豚肉のしょうが炒め	牛乳 みそ ぶたにく 海鮮しゅうまい	ごはん さとう 油	だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな しょうが たまねぎ キャベツ	640	24.3
								803	29.1
13	火	ごはん	牛乳	タイビーエン きびなごフライ【小・中2本】 びりめしの具	牛乳 ぶたにく いか なると うずら卵 きびなごフライ とうふ 油あげ	ごはん はるさめ 油 ごま油 さとう いらごま	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん しいたけ	641	24.4
14	水	パン	牛乳	えだまめポタージュ ポテトカップグラタン ラトウイユ	牛乳 カットウインナー	パン じゃがいも ポテトカップグラタン マカロニ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく なす ズッキーニ トマト	657	20.7
								867	26.3
15	木	わかめごはん	牛乳	海の幸スープ 揚げさばの香味ソース ひじきとツナのサラダ(ドレッシング) 海色ソーダゼリー	牛乳 卵 えび おさかなめん(糸かまぼこ) 生わかめ 揚げさば ツナ ひじき	わかめごはん 油 さとう 海色ソーダゼリー 香りごまドレッシング	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	706	27.4
16	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん汁 ブロッコリーとコーンソテー ★デザートセレクト	牛乳 ぶたにく 油あげ	地粉うどん 油 かたくりこ ★原宿ドッグ(コアバナ) ★原宿ドッグ(チーズ) ★原宿ドッグ(メープルカスタード)	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	704	26.1
								851	30.3

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校12回 中学校12回

小学校	平均栄養摂取量	669	24.8
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	832	29.7
	学校給食摂取基準	830	27~41

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



楽しく元気に  
夏休みを  
過ごしましょう!

夏休みの食生活  
気をつけたい  
ポイント

なんでも  
食べて  
丈夫な体  
をつくろう

つめ(冷)たいものの  
とり過ぎに  
気をつけよう

やさい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

すいぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

みんなで食事を  
する  
機会をつくろう

