

日曜	献立名			材 料 名			栄養量	ワンポイント アドバイス	
	しゅしょく	牛乳	おかず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちょうしをとのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】		エネルギー たんぱく質
2水	●ポークカレー		ひじきいりいろどりやさしい		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・ひじき とりにく	にんじん・たまねぎ・トマトかん キャベツ・たけのこ・さいやいんげん ピーマン(あか・き)・だいこん	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・さとう	634kcal 24.2g	はやね・はやおき・あさ ごはんでせいかつリ ズムをととのえましょ
3木	ごはん		タンドリーチキン さんかくはるまき じゃがいものポリヤルふう【やさしいソテー】	トマト スー プ	マスカットあじにゅうさんきんいんりょう とりにく・ヨーグルト さんかくはるまき・ペーコン	たまねぎ・キャベツ・コーン えだまめ・にんじん・トマトかん だいこん	こめ・さとう・あぶら じゃがいも・マーガリン	605kcal 24.3g	せかいのりようり インド
4金	ごはん		◆えびかつ いりどり こんぶとやさしいおひたし	みそ汁	ぎゅうにゅう・えびかつ・とりにく こんぶ・とうふ あぶらあげ・みそ	だいこん・たけのこ・にんじん さいやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ・ねぎ	こめ・あぶら・さとう	672kcal 25.6g	こんぶにふくまれるしょ くもつせんにいには、おな かのちょうしをとのえる はたらきがあります。
7月	セサミバーズ		ハンバーグケチャップソース やさしいコンソメに フライドポテト	こまちゃん ポタージュ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ぎょにくソーセージ なまクリーム	たまねぎ・トマトかん・キャベツ にんじん・えだまめ・コーン こまつなパウダー	セサミバーズ さとう・フライドポテト あぶら・マーガリン・ルウ	744kcal 26.5g	ハッピーこまちゃんデー こまつなパウダーをつかったポ タージュがです。 パンにハンバーグを はさんで食べましょう。
8火	わかめごはん		しろみぎかなのてんぷら つくねのあまから はくさいのにびたし	みそ汁	ぎゅうにゅう・わかめごはんのもと たら・つくね・かまぼこ あぶらあげ・みそ	はくさい・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・なす・しめじ	こめ・こむぎこ・あぶら さとう・かたくりこ	626kcal 25.9g	なすのかわのむらさ きいろは、ナスニンと よばれるしきそせい がんです。
9水	ごはん		とりにくのしおこじやき あつあげとやさしいみそに こまつなとさつまあげのあえもの	すまし汁	ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ・みそ さつまあげ	たまねぎ・れんこん・しいたけ・にんじん さいやいんげん・こまつな・キャベツ えのきたけ・だいこん・たけのこ・ねぎ	こめ・かたくりこ・さとう	617kcal 26.9g	まいつき19にちは 「しよくいくのひ」 こんげつは9かが、 わしよくこんだてです。
10木	●スタミナ丼		はるさめちゅうかあえ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム	キャベツ・にんじん・たまねぎ にら・きくらげ・ピーマン(あか・き) チンゲンさい	こめ・かたくりこ・あぶら はるさめ・さとう・ごまあぶら	668kcal 25.0g	なつパテほうしメニュー にらやにんにくにくふくめ るアリシンは、しよくよく をぞうしんさせるさようが あります。
11金	ごはん		とりのからあげ にくじゃが きのことやさしいわふうに	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・さいやいんげん キャベツ・しめじ・しいたけ こまつな・コーン	こめ・こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう	672kcal 28.0g	きのこにふくまれるビタ ミンは、カルシウムのき ゆうしゅうをたすけ、ほね をつよくしてくれます。
14月	塩ラーメン		◆コロッケ ちゅうかいため チョコレートブチホットケーキ		ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・とりにく	キャベツ・コーン・にんじん たまねぎ・ねぎ・こまつな・たけのこ	ちゅうかめん・ごまあぶら コロッケ・あぶら チョコレートブチホットケーキ	668kcal 25.4g	やさいやぶたにくが はいつたぐくさんな しおラーメンです。
15火	ごはん		ポークチャップ えびシュウマイ ひじきのツナあえ	みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびシュウマイ・ツナ ひじき・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・トマトかん・ほうれんそう キャベツ・にんじん・だいこん えのきたけ	こめ・あぶら・さとう	641kcal 28.3g	ひじきに、ちをつくる もとになるてつぶんや、 ほねをつよくするカルシ ウムがふくまれています。
16水	●ちゅうかどん		かみかみきんぴら		ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわ	たけのこ・はくさい・にんじん・たまねぎ しめじ・チンゲンさい・きくらげ れんこん・コーン・えだまめ・ごぼう	こめ・あぶら・ごまあぶら かたくりこ	622kcal 23.0g	かみかみデー よくかんで たべましょう。
17木	ごはん		とりにくのピザやき ジャーマンポテト ブロッコリーのスパイシーに	コンソメ スー プ	ぎゅうにゅう・とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・ピーマン(あか)・ほうれんそう しめじ・しいたけ	こめ・さとう・じゃがいも マーガリン	601kcal 26.0g	ブロッコリーのさきの ぶぶんは、はながさく まえのちいさなつぼみ があつまったものです。
18金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき やさしいソテー あつやきたまご	みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょにくソーセージ あつやきたまご・みそ	たまねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・かぼちゃ・ごぼう しいたけ	こめ・さとう・あぶら	664kcal 28.3g	キャベツにふくまれるビタ ミンは、はだをつやつや にしたり、かぜをひきにく するはたらきがあります。
24木	ごはん		ハムかつ ホイコーロー きりぼしだいこんのもの	みそ汁	ぎゅうにゅう・ハムかつ ぶたにく・みそ・あぶらあげ とうふ	キャベツ・たまねぎ・ピーマン(みどり・あか) きりぼしだいこん・にんじん・えだまめ こまつな	こめ・あぶら・かたくりこ さとう	705kcal 23.7g	ホイコーローには、ちゅ うごくはっしょうのあ まいみそ「デンメンジャ ン」をつかっています。
25金	ごはん		とりにくのみそやき ちくぜんに こまちゃんのにびたし	おつきみ汁	ぎゅうにゅう・とりにく みそ・ぶたにく・かまぼこ	しいたけ・たけのこ・にんじん れんこん・さいやいんげん・こまつな たまねぎ・だいこん・ごぼう・ねぎ	こめ・さとう・あぶら さといも・ふ	612kcal 28.5g	おつきみこんだて ハッピーこまちゃんデー やおいさんごまつなを つかっています。
28月	ツイストパン		◆しろみぎかなフライ ラタトゥイユ ほうれんそうとコーンのソテー	わふう 和風ポトフ	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ペーコン・とりにく	たまねぎ・なす・ピーマン(き・あか) トマトかん・ズッキーニ・ほうれんそう・コーン にんじん・キャベツ・だいこん	ツイストパン・あぶら オリーブオイル・さとう マーガリン	650kcal 27.5g	ペーコンは、ぶたにく にあつつけたあと、 けむりでじつくりいび がしてつくられます。
29火	●じゅんじゅん風井		フルーツオンみかんゼリー		ぎゅうにゅう・とりにく とうふ	ねぎ・たまねぎ・はくさい・しいたけ にんじん・パインかん・みかんかん ももかん	こめ・さとう・かたくりこ みかんゼリー	645kcal 23.9g	にほんのきょうどりようり 「きんぎちほう」
30水	ごはん		ぶたにくのオイスターいため マーボーはるさめ カレーはるまき	わかめ スー プ	ぎゅうにゅう・ぶたにく カレーはるまき わかめ	たまねぎ・たけのこ・にんじん しいたけ・チンゲンさい・はくさい ねぎ	こめ・あぶら・はるさめ さとう・ごまあぶら・かたくりこ	655kcal 26.3g	ぶたにくのオイスター いれとマーボーは るさめは、いっしょにた べてもおいしいです。

『生活リズム』乱れていませんか？

人の体には「体内時計」があり、体温や血圧、ホルモン分泌などを調節して生活リズムを整えています。夏休み中の夜更かしや朝寝坊は、この体内時計をみだし、朝なかなか起きられなくなったり、日中だるく感じる場合があります。朝ごはんには、体内時計を整える大切な役割があります。また、寝ている間に使われたエネルギーや栄養を補給し、体や脳を目覚めさせ、午前中を元気に過ごす力になります。朝ごはんを食べる習慣をつけて元気に過ごしましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

- 早起きする**
家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 朝ごはんを必ず食べる**
朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人も無理に食べなくても、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ量を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- トイレに行く**
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

世界の料理【インド】 3日

タンドリーチキンは、鶏肉をカレー粉やヨーグルトに漬けて焼いたインドを代表する料理です。
ポリヤルは、南インドで食べられている野菜の炒め物です。本家はコナツツとスパイスを使用する料理ですが、食べやすい味付けになるように粒マスタードを使用してアレンジしています。

日本の郷土料理【近畿地方】 29日

じゅんじゅんは滋賀県の郷土料理で、鶏肉、牛肉や魚などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。給食では、鶏肉を使用し井として提供します。「じゅんじゅん」という名前は具材を鍋で煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。また、和歌山県はみかんの生産量が日本一なので、人気のフルーツオンゼリーを、フルーツオン「みかんゼリー」にしました。

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。()は別添品です。

平均摂取栄養量	650kcal 26.0g
給食摂取基準	650kcal 21.1～32.5g