







富士見中学校

### 今月の食生活目標

# 暑さに負用なり食事をしよう!

## 適度は水分補給で熱中症を防ごう!

熱中症が心配される時期になりました。暑くなると家の中に居ても熱中症で亡くなってしまうニュースを耳にします。 熱中症は短時間で、気温が高くなくても起こることがあります。体育の時間や部活の時間など運動をする場合は、十分な水分補給を してください。のどが渇いたと感じる前に補給しましょう!

- ① 運動30分前には、250~300mlの水分をとる。
- ② 運動中も20分に1回。150~200ml飲む。
- ③ 運動後は減った体重を補うようにゆっくり補給。

運動後1時間以内にトイレに行かない場合は水分不足!

人間の体の60%は水分です。そのうち

- 1%減ると、大量の汗が出る、のどが渇く
- 2%減ると、めまいやぼんやり、食欲減退、おしっこが出ない
- 3%減ると、脱力感、動きがにぶる、吐き気などの症状が見られます。

熱中症にならないように、適切な水分補給を心がけましょう。

#### 22加ポイント [ 7月の飲む

☆人気料理をたくさん取り入れたり、スパイスを使ったり 味を濃いめにするなどして、食欲をわかせる工夫や涼しさを 感じられる工夫をしました。

☆地場産物をできるだけ使えるように考えました。

☆食中毒防止のために、使う食品や調理方法を工夫しました。 (混ぜ込みパンを出さない、食品を室温に長時間放置しない等)



【7月の旬】 梅 冬瓜 おくら ささげ みょうが 南瓜 なす きゅうり レタス コーン ピーマン トマト すいか メロン きす あじ など

夏野菜には、水分補給や体を 冷やす効果があります♪

	予定員	オ イ	<b>ア 太字はカミカミメニュー</b>				<b>ड कि</b> कि कि			栄養量	ひとことメモ
1	J' /E		- や行事食など 主菜:魚・肉・卵のおかず	血や肉に 1 群	こなる <b>2</b> 群	体の調 <b>3</b> 群	子を整える 4群	カや熱 <b>5</b> 群	になる 6群	不良里 エネルギー kcal	UCCCXL
曜日	主食	牛乳	ェ来・点・内・叩りのから 副菜:野菜のおかず 汁物:味噌汁・スープなど <u>テザート:果物・ゼリーなど</u>	魚·肉 卵·大豆	4乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	4日 その他の 野菜 果物	穀類	油脂種実類	たんぱく賞 g 脂質 g 食塩相当量 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
1 水	ソフトめん	000000000000000000000000000000000000000	チリコンカンソース ささみサラダ メロン	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参	にんにく <b>3恵 キャベツ</b> きゅうり メロン	めん Lッド#ドニー	油 ごま マヨネーズ	870 kcal 32.2 g 24.9 g 2.2 g	今年はメロンが不作なのか、店頭に並ぶのが遅いように感じます。今度こそ食べ頃のメロンを食べたい! 今シーズン最後の登場です。
2 木	ご飯	-0.00	粉豆腐の卵とじ シャキシャキポテトサラダ なすとみょうがのみそ汁	鶏肉 卵 ツナ 粉豆腐	牛乳		<b>玉穂</b> 椎茸 たけのこ 水菜 子大豆もやし なす みょうが	, , , , , , ,	油ごま	759 kcal 31.1 g 19.7 g 2.7 g	り。 粉豆腐とは、凍り豆腐を粉に したものです。製造過程で出 る規格に合わない凍り豆腐を 利用したエコな食品です。
3 金	コッペパン	00481	なすとズッキーニのチーズ焼き グリーンサラダ ポテトスープ ルバーブジャム	豚肉ベーコン	牛乳チーズ	人参 枝豆 小松菜 トマト	ルバーブ なす 玉穂 キャベツ レタス きゅうり にんにく スッキーニ	パン 砂糖 マカロニ <sub>じゃが芋</sub>	オリーブ油	825 kcal 30.4 g 27.8 g 3.7 g	7部の畑で育てている赤 いルバーブを定番のジャ ムにしていただきます。 きれいな赤とさわやかな 酸味を味わいましょう。
6 月	ご飯		ファイバーハンバーグ 磯香和え モロヘイヤのみそ汁	豚肉 大豆ミート 豆乳 豆腐	牛乳 しらす ひじき 海苔	人参 ほうれん草 モロヘイヤ		光パン粉	ごま油	784 kcal 33.3 g 21.6 g 2.5 g	6~10目は給食週間です。 「いただきます」「身支度」「配膳」 「下膳」をチェックします。 給食のきまりを再確認しましょう。
7 火	ご飯		笹かまの二色揚げ 星くずサラダ 天の川汁 七 <b>ク</b> プリン	笹かまぼこ	牛乳 チーズ 青海苔 しらす	ほうれん草 人参 おくら おかひじき	レタス <b>玉葱</b> きゅうり キャベツ ぇのき みかん	米 ふ そうめん 小麦粉	油	830 kcal 27.7 g 24.4 g 3.3 g	今日は七夕に合わせた 献立です。七夕らしい 食材を使い、星をたく さんちりばめました☆
8 水	しょうゆラーメン		カップ卵 <b>香ばしサラダ</b> しょうゆラーメンの汁	豚肉 卵 なると ツナ		人参 ほうれん草 チングン菜の葉	生姜 にんにく メンマ <b>玉葱</b> もやし 大根 チンゲン架の茎 キャペツ セルリー きゅうり 長葱	<b>めん</b> 餃子の皮	油カシューナッツ	835 kcal 34.8 g 26.5 g 3.5 g	食べ物の消化は口の中から 始まっています。だ液が出 るようによくかみましょ う!
9 木	ご飯		飛び魚のフライ 納豆和え チゲ風豚汁	飛び魚 納豆 豚肉 豆腐	牛乳海苔		えのき <b>玉葱</b> 生姜 にんにく ごぼう 白菜 もやし 長葱	パン粉	油ごま油	849 kcal 35.2 g 27.2 g 2.2 g	「なっ(7) とう(10)」の 語呂合わせから、7月10日は 納豆の日になりました。夏バ テ予防に効果的なビタミンB1 を多く含んでいます。
10	ナン		キーマカレー じゃが芋と凍り豆腐のマリネ すいか	豚肉凍り豆腐	牛乳	人参ピーマン	にんにく <b>玉葱</b> りんご きゅうり			858 kcal 31.6 g 31.7 g 2.3 g	タンドールは、この ような形の窯(かま)で ナンは内側に くっつけて焼き、肉は串 にさして焼きます。 アンは「タンドール」とい う窯(かま) で焼くインド のパンです。
13	なす入り麻婆丼	0	なす入り麻婆豆腐 中華お浸し フルーツポンチ	豚肉 豆腐	<b>牛乳</b>	小松菜ピーマン	生姜 にんにく 椎茸 玉簓 白菜 なす 桃 チンゲン平の王 パイン みかん フ・ルーペーリー ナデデ・ココ	* <sup>団子</sup> 砂糖 片栗粉	ごま油	850 kcal 26.3 g 21.2 g 2.6 g	苦手な人が多い野菜「な す」を麻婆豆腐に入れるこ とで食べやすくしました。 ご飯にかけて召し上がれ。

	-"^-	l			.1 =1	1.4	L	\.	\		
14	ご飯	M	魚のごまだれがけ	ホキ	牛乳	人参	キャベツ	米	油	753 kcal	(旬) // きゅうりに似ているズッ
	The state of the s		ズッキー二の浅漬け	豆腐	昆布	ほうれん草	きゅうり	片栗粉	ごま	29.8 g	キーニですが、かぼちゃ
火			かき玉汁	90		ミニトムト	ズッキーニ	砂糖	ごま油	21.5 g	の仲間です。地元産を浅 漬けでいただきます。
	<b>)</b>		ミニトマト				玉葱 椎茸			2.2 g	AN EVILLESS'S
15	きつねうどん		油揚げ	油揚げ	牛乳	人参	玉葱 椎茸	めん	マヨネーズ	857 kcal	みそマヨネーズで和えたじゃが
15	To The M		和風ポテトのチーズ焼き	豚肉	チーズ	小松菜	白菜 大根	砂糖		30.4 g	学に、チーズをかけてオーブン でこんがりと焼きます。じゃが
l		523	もずくの酢の物		しらす		キャベツ	じゃが芋		25.5 g	学とチーズ好きにはたまらない
水		00491			もずく		きゅうり			3.7 g	人気メニューです。
	キムタクご飯		  鶏肉の唐揚げ	豚肉	牛乳	ほうれん草		米	油	822 kcal	暑さに負けない体をつくろう
16		99	油揚げのサラダ	鶏肉	ヨーグルト		きゅうり 大根	l	ごま	30.1 g	食欲をわかせてくれる大人気
		CAAS	夏野菜スープ	油揚げ							のキムタクご飯。夏ばてにな
木		00491	复野米人一人	出物リ	17/1/0/		コーン セルリー	しゃい子		31.8 g	らないように、しっかり食べ よう!
			10 DIN S.3"	0 <del>.z.c.</del>	4.50	人参	玉葱 スッキーニ		ごま油		
17	アーモンドトースト	0	ポークビーンズ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 大根	パン	バター	860 kcal	アーモンドトース
		Pur	フレンチサラダ	大豆		赤ピーマン	玉葱 キャベツ	砂糖	アーモンド	28.6 g	トは、1枚1枚丁
金			フレッシュブルーベリー				きゅうり	レッドキドニー		36.0 g	寧にバターを塗っ て焼きます。
							ブルーベリー	じゃが芋		2.4 g	/ VICK 9.
20	ご飯		カレーコロッケ 郷土	食の日:	塩いカ	と寒を	この酢の物		油	883 kcal	今月の郷土料理は、「塩い
20	Contract of the second	學	塩いかと寒天の酢の物					米 小麦粉		26.8 g	か」です。塩いかとは、皮
			小松菜と油揚げのみそ汁	豚肉 いか	牛乳 寒天	人参	玉葱 キャベツ	じゃが芋		30.0 g	をむいて内臓を取ったいか をゆで、丸ごと塩漬けにし
月		00491		卵 油揚げ	わかめ	) 小松菜	きゅうり しめじ	砂糖 パン粉		2.8 g	たものです。
	<b>华</b>		ぎゅ <b>う</b> どんの具		牛乳	万能葱	玉葱	米	油	833 kcal	土用の丑の日といえば「うな
21			<b>土用献</b> 冷奴(と <b>う</b> ふ)	立豆腐	昆布	人参	キャベツ	白滝	,	30.9 g	ぎ」ですが、「う」のつく食べ
			キャベツのピリ辛漬け	かつお節	רויטע	ほうれん草	きゅうり	151		26.9 g	物を食べる風習もあります。う
火	Ti	00#R		10. 703 KII		13 J1 170=		131			なぎは高価すぎて出せないの で、牛丼にしました。
	#= ====================================		ふのすまし汁	nz.ch	4.50	1 45	えのき	<b>14</b> /	\ <del></del>	. 0	(17)1.230.0720
22	塩タンメン	0	棒棒鶏	豚肉	牛乳	人参	玉葱 キャベツ 長葱	めん	油	857 kcal	<b>旬</b> 富士見町産のブルーベーツ リーをたっぷり使って
	TO TO ST	242	塩タンメンの汁	鶏肉		ほうれん草	たけのこ <b>にんにく</b>	砂糖	バター	30.4 g	マフィンを作ります。
-14			ブルーベリーマフィン	IJD			きゅうり もやし	小麦粉	ごま油	23.3 g	ブルーベリーは生のま
1 7K	1 2293527 803535 70.1	0.0435						3 21/3		_	
水		00411					生姜 ブルーベリー	3 22133	ごま	3.1 g	ま入れました。
23		00431		3 0					ごま		
23		0041		30		%=====================================	生姜 ブルーベリー		ごま		
23 木		00431		30	~~~	% %			ごま		
23		00431		~~~	~~	%=====================================	<u> </u>		ごま ) 	3.1 g	ま入れました。
23 木 24		DOSE		~~~		%			ごま		ま入れました。
23 木 24 金	1.000	Dody		3					C	3.1 g	ま入れました。
23 木 24	ご飯	look look	凍り豆腐といかのチリソース	凍り豆腐		 	生姜 にんにく		ごま <b>②</b> 油	3.1 g	ま入れました。
23 木 24 金	ご飯	OOR CAAD	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ	<b>東り豆腐</b> いか 卵			した。 生姜 にんにく きゅうり	光砂糖	ごま	3.1 g  831 kcal 32.5 g	ま入れました。  しタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い
23 木 24 金	ご飯	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	凍り豆腐といかのチリソース	▼			生姜 <b>にんにく</b> きゅうり キャベツ		ごま	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g	ま入れました。  「日」  レタスは全国シェア第一を  誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも
23 木 24 金 27		OOTS.	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ	√ 東り豆腐 いか 卯 ベーコ豚 焼き豚	4乳	  -    -	生姜 にんにく きゆうり キャベツ 玉葱 レタス	米砂糖こんにゃく片栗粉	ごま	3.1 g 831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。
23 木 24 金 27 月	ご飯	OOTS.	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き	▼		トマト	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉葱 レタス	米砂にやく片栗粉米	ごま	831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。
23 木 24 金 27		00491	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ	√ 東り豆腐 いか 卯 ベーコ豚 焼き豚	4乳	  -    -	生姜 にんにく きゆうり キャベツ 玉葱 レタス	米砂にやく片栗粉米	ごま	3.1 g 831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。  豚肉に多く含まれるビタミ ンB1は、糖からエネル ギーを作り出す時に、なく
23 木 24 金 27 月 28		OFF.	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き	√ 東り豆腐 いか 卯 ベーコ豚 焼き豚	4乳	トマト	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉葱 レタス	米砂糖でんにやく片栗粉でかず	ごま	831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。  豚肉に多く含まれるビタミ ンB1は、糖からエネル ギーを作り出す時に、なく てはならない栄養素です。
23 木 24 金 27 月		00491	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり	√ 東り豆腐 いか 卯 ベーコ豚 焼き豚	4乳	トマト ピーマン 人参	生姜 にAにく きゅうり キャベツ 玉葱 レタス 玉葱 生姜 きゅうり	米砂糖でんにやく片栗粉でかず	ごま	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。  豚肉に多く含まれるビタミ ンB1は、糖からエネル ギーを作り出す時に、なく
23 木 24 金 27 月 28 火		00491	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁	√ 東り豆腐 いか 卯 ベーコ豚 焼き豚	4乳	トマト ピーマン 人参 かぼちゃ	生姜 にんにく きゃ べッツ 玉葱 レタス 玉葱 きゅう なす	大砂にで粉 これに乗米が事 が乗り	ごま	831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。  豚肉に多く含まれるビタミ ンドーを作り出すらに、 ではならない栄養素です。 不足すると夏ばてにつなが ります。
23 木 24 金 27 月 28	ご飯 シナにゅうめん	0043.	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん	√ 東り豆腐 いか コ 恵 焼き肉	4乳 牛乳	トマト ピーマン 人参 かぼちゃ さやいんげん ほうれん草	生姜 にんにく きゅべい ショネ レタス 玉葱 ウ な 生り 大根 みかん	米糖でおり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、お	<ul><li>ごま</li><li>油</li><li>油</li><li>油</li></ul>	831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。  豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖からエネルギーを作り出す時に、なく てはならない栄養素です。 不足すると夏ばてにつながります。 かぼちゃをたっぷり使った 香巻きは毎年大好評。かぼ
23 木 24 金 27 月 28 火 29	ご飯	0019.	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し	√√ 凍りか コ豚 麻豚 ツナ	生乳 牛乳	トマト ピーマン 人参 かぼちゃ さやいんげん ほうれん草	生姜 にんにく キャ を さい と と う な みかん 椎 草 京 を で は で で で と で で か が と 生 が す が で で で で で か か が で で で で で で で で で で で	米糖でおり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、おり、お	<ul><li>ごま</li><li>油</li><li>油</li><li>油</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g	ま入れました。  「クスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強いですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。  「下ですが、いただけます。  「下ですが、いただけます。  「下ですが、ないただけます。  「下ですが、ないただけます。  「下ですが、ないただけます。  「下ですが、ないただけます。  「下でするとうまれるビタミンB1は、糖からエネルギーを作り出す時に、でするよります。  「かばちゃをたっぷり使った 香巻きは毎年大好評。かばちゃ好き、チーズ好き、ス
23 木 24 金 27 月 28 火	ご飯 シナにゅうめん	0043.	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁	√√ 凍りか コ豚 麻豚 ツナ	生乳 牛乳	トマト ピーマン 人ぼちゃ さやいんげん ほうれん草 人だちゃ	生姜 きキ <b>恵 恵</b> き 大 えの 女 みかん 椎 草 菜 も も えん ひ かん 本 <b>五 恵</b> も し も う な みかん 本 <b>五 恵</b> し	一 米糖でく 片砂が が乗来が事物 めきの をきる	<ul><li>ごま</li><li>油</li><li>油</li><li>油</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g	ま入れました。  レタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強い ですが、炒め物や汁物でも おいしくいただけます。  豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖からエネルギーを作り出す時に、なく てはならない栄養素です。 不足すると夏ばてにつながります。 かぼちゃをたっぷり使った 香巻きは毎年大好評。かぼ
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	ご飯	0012	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き	√ 凍りか つき肉 リカッカ カッカー ファッカー ファッカー ファッカー ファット ファット ファット ファット ファット ファット ファット ファット	<b>生</b> 乳 牛乳 ギャーズ	トマト ピーマ 参 か さやいんげん ほうれん草 かぼ 松菜	生姜 きゃった を まま きまり は まま でんだく か ツ ス 姜 の す	一 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul><li>ごま</li><li>油 油 油 油 カー</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g	ま入れました。  しタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強いですが、いただけます。 を おいしくいただけます。  「ならない、特徴では、 たいのは、 たい
23 木 24 金 27 月 28 火 29	ご飯 シナにゅうめん	0048	東り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き 夏野菜カレー	√ 東いべ焼豚 の コき肉 カック ファック ファック アック アック アック アック アック アック アック ア	<b>4</b> 年乳	トマト ピーマ参 を attitudity ほうれん草 かぼ 松参 小人参	生姜 にんにく キ ま	米糖や栗米が栗糖んの糖米	<ul><li>ごま</li><li>油</li><li>油</li><li>油</li><li>油</li><li>油</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal	ま入れました。  しタスは全国シェア第一を 誇る長野県の特産物です。 生で食べるイメージが強いですが、いただけます。 を おいしくいただけます。  「下ですが、いただけます。 「下のようないがです。 「大きないが、 「大きないのでは、 「大きないが、 「ないが、 」」 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 」 「ないが、 「ないが、 「ないが、 」」 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 「ないが、 」」 「ないが、 「ないが、 「ないが、 」」 「ないが、 「ないが、 」」 「ないが、 「ないが、 」」 「ないが、 「ないが、 」、 「ないが
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	ご飯	0049.	東り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き 夏野菜カレー 北あかりのサラダ	√ 凍りか つき肉 リカッカ カッカー ファッカー ファッカー ファッカー ファット ファット ファット ファット ファット ファット ファット ファット	中     4       4     4       4     4       4     4       4     4       4     4       5     4       4     4       5     4       6     4       7     4       8     4       8     4       9     4       10     4	トマ か か か か か か 人 が か 人 が か な な か か な な か か か か か か か か か か か か	生姜 き キ <b>葱</b> か し か し な か か を か れ な す な か な な な な な な な な な な な な な な な な	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	<ul><li>ごま</li><li>油まご</li><li>油 油タ</li><li>油ま</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal 22.2 g	するとは、
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	ご飯	0048	東り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き 夏野菜カレー	√ 東いべ焼豚 の コき肉 カック ファック ファック アック アック アック アック アック アック アック ア	中     中       中     平       中     京       中     京       中     京       日<	ト ピー人があれんが、小人がは ほうれん参を、菜 からないと	生姜 はんにく キ葱 は は まま も 大 えの	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	<ul><li>ごま</li><li>油まご</li><li>油 油タ</li><li>油ま</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal 22.2 g 25.5 g	ま入れました。  「クスは全国シェア第一を 語る長野県の特産物です。 生ですが、炒め物でも おいしくいただけます。  「下すが、いただけます。  「下ですが、いただけます。  「下のではないではない。 「下のではない。ではない。 ではないのではないがです。 ではないのではではです。 ではないのではできます。  「おいしくのではないがです。 ではないのでは、です。 ではないではない。 ではないのでは、です。 ではないでは、できます。 「日」
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	ご飯	0049.	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き 夏野菜カレー 北あかりのサラダ ガリガリ君 ©13:10過ぎてから冷凍庫から出します	√ 東いべ焼豚 の コき肉 カック ファック ファック アック アック アック アック アック アック アック ア	中 中 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 元 十 十 元 十 元 1 元 1 1 元 1 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 元 1 二 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	トマ か か か か か か 人 が か 人 が か な な か か な な か か か か か か か か か か か か	生姜 き キ <b>葱</b> かん レク と かん しゅ を かん しゅ を う な みかん 椎 草菜 も ヤ べ き ま を は で な で ま で な で で で で で で で で で で で で で で		<ul><li>ごま</li><li>油油ま</li><li>油ボター</li><li>油はまって</li><li>マヨネーズ</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal 22.2 g 25.5 g 3.2 g	するとは、
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水 30 木	ご飯	0048	東り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き 夏野菜カレー 北あかりのサラダ ガリガリ君 ©13:10過ぎてから冷凍庫から出します Winnerサンドの具	√ 東いべ焼豚 の コき肉 カック ファック ファック アック アック アック アック アック アック アック ア	中     中       中     平       中     京       中     京       中     京       日<	ト ピー人があれんが、小人がは ほうれん参を、菜 からないと	生姜 はんにく キ葱 は は まま も 大 えの	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	<ul><li>ごま</li><li>油まご</li><li>油 油タ</li><li>油ま</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal 22.2 g 25.5 g 3.2 g 881 kcal	する長野県の特産物です。生ですが、少いただけます。 をいる人をは全国シェア第一をいる人の特産物です。生ですが、少いただけます。 をしてすが、いいただけます。  「ないっとではないがいたがります。  「ないっとではないが、ではないのでは、ですが、ではなる。とのでは、ですが、では、ですが、できます。  「ないっとでは、ですが、できます。」 「はないっとでは、ですが、できます。」 「はないっとでは、ですが、できます。」 「はないっとでは、です。がいます。」 「はないっとでは、できまります。」 「はないっとでは、できまります。」 「はないっとでは、できまります。」 「はないっとでは、できまります。」 「はないっとでは、できまります。」 「はないっとでは、いっといいは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっといは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっとでは、いっといいは、いっとでは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっとでは、いっとでは、いっといいは、いっとでは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいいいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいいいは、いっといいは、いっといいは、いっといいは、いっといいいいいいは、いっといいいいは、いっといいは、いいいは、い
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	ご飯 ツナにゅうめん カレーライス	0048	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き 夏野菜カレー 北あかりのサラダ ガリガリ君 ©13:10過ぎてから冷凍庫から出します	√ 凍りか 一 き肉 コ 豚 の カ コ 豚 の カ コ 豚 の カ カ よ	中     中       中     中       中     中       中     見       中     見       中     見       中     見       中     見       中     見       中     見       中     見       中     見       中     日       中     日       日<	ト ピ 人 が は う ん は う ん ん る り ん り ん り ん り ん り ん り ん り ん り ん り	生姜 きゃった を すった を すった を かった かった かった かった かった を すった を すった を すった で で で で で で で で で で で で で で で で で で で		<ul><li>ごま</li><li>油油ま</li><li>油ボター</li><li>油はまって</li><li>マヨネーズ</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal 22.2 g 25.5 g 3.2 g	するとはでは、 を表えいました。  「日」 しタスは全国シェア第一を きる人野県の特産物です。 生で食べるが、いただけます。 とってすが、いただけます。 「下ですが、いただけます。 「下ではいいただけます。 「下ではいい、ではいい、ではいい、ではいい、では、では、です。 では、できらい、では、です。 では、できらい、できらい、できらい、できらい、できらい。 「日」 「「「日」 「「日」 「「日」 「「日」 「「日」 「「日」 「「日
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水 30 木 31	ご飯 ツナにゅうめん カレーライス	0042	東り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き 夏野菜カレー 北あかりのサラダ ガリガリ君 ©13:10過ぎてから冷凍庫から出します Winnerサンドの具	▼ 「東いべ焼豚 ツな 豚ハ ンインフェンス	中     中       中     中       中     中       中     中       中     テ       中     テ       中     テ       中     テ       ー<	ト ピ人がほう人が小人がピトル あちいんが参っ菜 かかというれん かがいた。 ではいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがない。 はいんがない。 はいんがない。 はいんがない。 はいるいんが、 はいるいるいんが、 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるい。 といるい。 はいるい。 はいるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といる。 といる	生姜 きゃった を すった を すった を かった かった かった かった かった を すった を すった を すった で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	一	<ul><li>ごま</li><li>油油ま</li><li>油ボター</li><li>油はまって</li><li>マヨネーズ</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g 880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal 22.2 g 25.5 g 3.2 g 881 kcal	するとした。  「中では、大田田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田・アー・大田田田・アー・大田田・アー・大田田 田田
23 木 24 金 27 月 28 火 29 水 30 木	ご飯 ツナにゅうめん カレーライス	0048	凍り豆腐といかのチリソースこんにゃくサラダレタスとトマトのスープ 豚肉の生姜焼きピリ辛きゅうり夏野菜のみそ汁冷凍みかんツナにゅうめんの具お浸しツナにゅうめんの汁がぼちゃ春巻夏野菜カレー北あかりのサラダガリガリ君や13:10過ぎてから冷凍庫から出します Winnerサンドの具勝ち星サラダ	▼	中     中       中     中       中     中       中     中       中     テ       中     テ       中     テ       中     テ       ー<	ト ピ人がほう人が小人がピトル あちいんが参っ菜 かかというれん かがいた。 ではいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがないない。 はいんがない。 はいんがない。 はいんがない。 はいんがない。 はいるいんが、 はいるいるいんが、 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるいるい。 はいるい。 といるい。 はいるい。 はいるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といるい。 といる。 といる	生姜 き キ <b>葱</b> かんにくり ツ ス 姜 か れんにくり ツ ス 姜 か 根 き ま ヤ マ ス ま ま で 大 な で カ か な 玉 長 し ツ ま ま キ で ス マ き で す か べ ま ま キ で ス マ き で す か べ ま ま キ で ス マ き で す か べ ま ま キ で ス マ き で す い か 根 ツ	一	<ul><li>ごま</li><li>油まま</li><li>油はまま</li><li>油はまま</li><li>油はまま</li><li>油はまま</li><li>油はまま</li><li>油はまま</li><li>油はまま</li><li>油</li><li>油</li><li>はままま</li><li>油</li><li>はままま</li><li>油</li><li>はままま</li><li>油</li><li>はままま</li><li>はままま</li><li>油</li><li>はまままま</li><li>油</li><li>はまままま</li><li>はまままま</li><li>はままままま</li><li>はままままま</li><li>はまままままま</li><li>はままままままま</li><li>はまままままままままま</li><li>はまままままままままままままままままままままままままままままままままままま</li></ul>	3.1 g  831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g 767 kcal 26.6 g 20.1 g 29.1 g 25.6 g 3.5 g 869 kcal 22.2 g 25.5 g 3.2 g 881 kcal 33.9 g	する長野県の特産物です。 生ですが、炒め物や汁物でもおいしくのとだけます。  「ないですが、いただけます。 「ないですが、いただけます。 「ないってですが、いただけます。 「ないってではないですが、できまれるビタミンとではないのでであるとでではないでであるとででは、できます。」 「ないます。」 「ないではなる。では、できます。」 「ないができます。」 「ないができません。」 「ないってではないでは、できます。」 「ないってではないでは、できます。」 「ないってではないでは、できます。」 「ないってでは、できません。」 「ないって、「ないっと、「ないっと」では、「ないっと、「ないっと」では、「ないっと、「ないっと」では、「ないっと、「ないいっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「ないっと、「

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満 7月の平均栄養量は

エネルギー836Kcal、たんぱく質30.2g、脂質26.4g、食塩相当量2.9g



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

### 主な使用食材の産地 6月

- \* <u>よっちゃばり</u>: 米, みそ, 玉ねぎ, アスパラ, キャベツ, ズッキーニ, レタス, にら, ほうれん草 \* <u>富士見町</u>: 生椎茸, ほうれん草, ルバーブ \* <u>諏訪</u>: セルリー, 寒天 \* <u>伊那</u>: えのき \* <u>佐久</u>: 白菜, ブロッコリー \* <u>上田</u>: えのき \* <u>松本</u>: レタス \* <u>中野</u>: エリンギ
- \* <u>長野</u>: 卵, みつば, もやし, 小松菜, えのき, 豚肉, 鶏肉 \* <u>山梨</u>: きゅうり \* 茨城: 水菜, キャベツ, 長葱, ピーマン \* <u>愛知</u>: 赤ピーマン \* <u>千葉</u>: 人参, 大根, 里芋 \* <u>静岡</u>: 鰹 \* <u>兵庫</u>: 玉葱 \* <u>香川</u>: 玉葱 \* 高知: 生姜, さつま芋 \* <u>青森</u>: ごぼう, 大根, にんにく, 鰯, ホタテ
- \* 鳥取: 豆あじ\*<u>熊本</u>:じゃが芋\*<u>長崎</u>:じゃが芋\*<u>インドネシア</u>:えび, しらす\*<u>タイ</u>:えび

