

日	給食 なし	献立	小麦 そば	卵	乳	かに えび	ピーナツ	かみ のみ	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14月		ぎゅうにゅう		X					ぎゅうにゅう				586 Kcal
		ごはん								こめ			24.2 g
		ゴーヤチャンプルー		X					とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	あぶら	もやし キャベツ ゴーヤ	しょうゆ しお	19.7 g
		じゃがいものごまあえ								じゃがいも すりごま こま さとう	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す	2.7 g
		すいぎょうぎスープ	X						すいぎょうぎ(こむぎこ とりにく	キャベツ ぶたにく とりにく ごまあぶら	ねぎ しょうが だいず) たまねぎ にんじん ほうれんそう	パイオン しょうゆ しお こしょう	
	レモンゼリー◎							レモンゼリー(さとう みずあめ	レモンがじゅう)				
15火		ぎゅうにゅう		X					ぎゅうにゅう				606 Kcal
		ジュース							ぶたにく いとこんぶ	こめ さとう ごまあぶら	しめじ いんげん にんじん	しょうゆ さけ しお	29.2 g
		さばのさらさらあげ							さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	24.6 g
		キャベツときゅうりのおかかあえ							かつおぶし		キャベツ きゅうり	しょうゆ	3.6 g
		たぬきじる							あつあげ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし	
	オレンジ									オレンジ			
16水		ぎゅうにゅう		X					ぎゅうにゅう				586 Kcal
		ごはん								こめ			27.0 g
		あつやきたまご		X					たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリピース	しょうゆ しお さけ	17.1 g
		しおこんぶあえ							しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	しお	2.9 g
		みそじる							あさり みそ	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし	
	パインかん									パインかん			
17木		ぎゅうにゅう		X					ぎゅうにゅう				617 Kcal
		なつやさいカレー	X						ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ なす ピーマン にんじん いんげん トマト にんにく しょうが	パイオン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ	19.3 g 22.4 g
		やさしい アーモンドドレッシングサラダ								アーモンド アーモンドフードル あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	2.2 g
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
18金	大池小	ぎゅうにゅう		X					ぎゅうにゅう				587 Kcal
	雷戸小	コーンピラフ			X				とりにく	こめ バター あぶら	コーン マッシュルーム にんじん グリンピース	コンソメ しお こしょう	28.8 g
	南小	いかのいそべあげ							いか あおりの	あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ	21.6 g
		ビーンズボールスープ	X	X					とりにく だいず たまご	じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん	パイオン しお カレーこ こしょう	2.5 g
	メロン									メロン			

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横にXの表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>) にも掲載していますので
 ご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、
 給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピ
 など様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ

夏休みの食生活について考えよう 🍉

な 何でも食べて
夏バテ知らず

1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を組み合わせさせて食べましょう。

や 夜食に
気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

の 飲むなら
麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

く 薬(サプリ)を
飲むより
食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

す 好き嫌いを
なくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちを持ち、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

じ 室内よりも
外で運動

外で動く時は熱中症に、室内ですぐす時は冷房に注意しましょう!

じ 時間を決めて
1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」「量」を考えて食べましょう!

み 三日坊主に
注意!

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

よ よくかんで
食べよう

やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ