

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食(よる)
21 げつ	とうじつきしゃ 当日帰舎	ポークハヤシライス だいずとツナのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	小学部/中・高 676 / 807 kcal 23.9 / 27.5 g 21.1 / 24.0 g 2.4 / 2.9 g	ぶたもも まぐろ だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく だいこん きゅうり にんじん かいわれな パイナップル みかん もも パナナ	チキンライス あさりのスープ ツナいりあつやたまご ポイルキャベツ トマトぞえ フルーツ&やさしいジュース
22 か 火	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん すましじる さばのちようせんやき コールスロー ブロッコリーぞえ / つぼづけ バナナ ぎゅうにゅう	610.0 / 721 kcal 23.2 / 26.8 g 21.1 / 25.1 g 2.0 / 2.7 g	とうふ さば ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ フレンチドレッシング	ねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー / つぼづけ(だいこん) バナナ	ごはん けんちんじる わふうハンバーグ シルバーサラダ ブロッコリーぞえ プリン
23 すい 水	ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため やきのり キウイフルーツ ヤクルト	ごはん / ふりかけ みそしる ようふうたまごやき だいこんサラダ ポイルキャベツ ようなし ぎゅうにゅう	638 / 737 kcal 23.9 / 28.0 g 20.7 / 22.7 g 2.3 / 2.5 g	わかめ みそ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ロースハム ぎゅうにゅう	こめ / (ふりかけ) やきふ あぶら フレンチドレッシング ごま	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん かいわれな キャベツ ようなし	ごはん イタリアンスープ イタラのムニエル・メキシカンソース ハムとキャベツのごまネーズあえ ジョア
24 も 木	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	647 / 764 kcal 24.0 / 28.6 g 22.1 / 25.7 g 1.6 / 2.4 g	とうふ ふのり みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ マヨドレ オレンジ	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが きゅうり にんじん コーン オレンジ	ごはん むらくもじる ぶたキムチとらふ ごぼうサラダ つぼづけ フルーツミックスゼリー
25 きん 金	ごはん みそしる がんもどきのふくめに さんしょくあえ きゅうりづけ ようなし ヤクルト	コッパン(いちごジャム) ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース ぞえもの ぎゅうにゅう	601 / 726 kcal 25.6 / 30.7 g 22.1 / 25.2 g 2.5 / 3.0 g	たら たまご ぎゅうにゅう	コッパン こむぎこ パンこ あぶら マヨドレ	いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ パセリ ブロッコリー トマト レモン	き 帰 省 日
28 げつ	毎月19日は、その数字の ごろ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。	むぎごはん みそしる はっほうさい パンサンスー ぶどう ぎゅうにゅう	小学部/中・高 642 / 764 kcal 26.5 / 33.0 g 20.1 / 22.1 g 1.7 / 2.3 g	あぶらあげ みそ とりこ えび いか うずらたまご ロースハム きんしたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごまドレッシング	だいこん にんじん にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり ぶどう	ごはん みそしる タンドリーチキン ハムとれんこんのサラダ ポイルキャベツ すいか
29 か 火	ごはん みそしる いわしのうめに かまぼこいりおひたし ふりかけ おうとう ヤクルト	むぎごはん わかめスープ マーボーどうふ ちくわのいそべあげ おひたし オレンジ ぎゅうにゅう	644 / 740 kcal 26.5 / 30.3 g 22.9 / 25.8 g 2.2 / 2.4 g	わかめ とうふ ぶたにく みそ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら こむぎこ コーンスターチ あぶら	にんじん ねぎ にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん みそしる さばのしおやき ゆうがおいだめに マカロニサラダ ぶどう
30 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる やきざかな いなかに ポイルキャベツ グレープフルーツ / ぎゅうにゅう	616 / 740 kcal 26.5 / 31.6 g 17.1 / 19.5 g 1.9 / 2.4 g	あぶらあげ とりこ トラウトサーモン まめちくわ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ こんにやく さとも あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ にんじん たけのこ えだまめ キャベツ にんじん グレープフルーツ	ごはん コーンスープ チキンカツ ポイルキャベツ ポテトサラダ ぶどうゼリー
31 も 木	ごはん みそしる いりどうふ なめだけあえ あじつけのり パイナップル ヤクルト	ちゅうかふうおこわ かふうスープ とりのからあげ しらすあえ バナナ ぎゅうにゅう	620 / 736 kcal 27.0 / 32.7 g 19.5 / 22.5 g 2.3 / 3.1 g	こんぶ ぶたにく えび とりこ しらすほし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ あぶら	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ はくさい たけのこ きくらげ にんにく しょうが ほうれんそう もやし バナナ	【寄居まつり前夜祭リクエスト】 ごもくソースやきそば カラフルハムサラダ スポロン 《前夜祭》クーリッシュ

あつ
暑いから
こそ!



なつ げん き の き
夏を元気に乗り切るために
にち しょく た
1日3食しっかり食べよう

わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。
暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

せつ すい こころ
節水を心がけよう

みず むげん つか
水は無限に使えるものではなく、限りある資源です。食器を洗う時に洗剤を使い過ぎない、歯みがきの時に水を出しっぱなしにしないなど、一人ひとりができることから節水をしましょう。