



| 日  | 曜日 | 献立名   | つかわれているたべもの                             |                                 |  | エネルギー<br>(4000J)  | たんぱく質<br>(7g)                      |              |     |    |
|----|----|---|---|---------------------------------|--|---|------------------------------------|--------------|-----|----|
|    |    |   | おもにからだを<br>つくる赤のたべもの                    | おもにからだのしょうじを<br>とどめる緑のたべもの      | おもにエネルギーの<br>もとになる黄色のたべもの  |   |                                    |              |     |    |
| 1  | 木  | ごはん<br>スタミナぶたどん<br>かいそうサラダ                            | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>あかみそ<br>ツツ             | わかめ<br>こんぶ<br>くきわかめ<br>ぎゅうにゅう   | にんじん<br>にら<br>たまねぎ<br>もやし<br>きゅうり<br>おろししょうが<br>おろしにんにく            | ごはん<br>さとう<br>でんぶん  | ごまあぶら<br>あぶら                       | 596          | 25  |    |
| 2  | 金  | ごはん<br>ししハーグ<br>ブロックリー<br>コンソメスープ                     | いのししにく<br>とうもろこし<br>ベーコン<br>たまご         | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ブロックリー<br>たまねぎ<br>キャベツ                                     | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ<br>さとう                                  | あぶら                                | 610          | 23  |    |
| 5  | 月  | ふりかえ休日  |   |                                 |  |   |                                    |              |     |    |
| 6  | 火  | ごはん<br>あじのうめソースかけ<br>そえやさい(きゅうり)<br>とうろのすましじる         | あじ<br>とうふ                               | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ<br>おろししょうが<br>ゆめ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>えのきだけ               | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ                                  | あぶら                                | 602          | 25  |    |
| 7  | 水  | ミニ<br>ハイパン<br>ひろしましモンやきそば<br>もやしのみん<br>キャンディチーズ       | ぶたにく<br>やきそば<br>かまぼこ                    | チーズ<br>ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう   | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>レモンかじゅう                              | パンパン<br>さとう<br>やきそばめん              | あぶら<br>ごまあぶら | 619 | 26 |
| 8  | 木  | ごはん<br>さかなそぼろ<br>ぼたんじる<br>れいとうパン                      | まぐろフレーク<br>たまご<br>いのししにく<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ<br>きやいんげん<br>ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく<br>パン                 | ごはん<br>さつまいも  |                                    | 685          | 24  |    |
| 9  | 金  | ごはん<br>こおりとうろのたまごとし<br>げんきアップ五ツほしサラダ                  | とりにく<br>こおりとうろ<br>たまご<br>ハム             | しおこんぶ<br>ひじき<br>しらすほし<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>きぬさや   | たまねぎ<br>ほししいだけ<br>きりほしだいこん<br>きゅうり                          | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま | 578          | 22  |    |
| 12 | 月  | ごはん<br>さばのみそに<br>そくせきつけ<br>はっすん                       | さば<br>あかみそ<br>とりにく                      | しおこんぶ<br>ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ<br>おろししょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>だいこん      | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>しろごま                                 | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま               | 677          | 31  |    |
| 13 | 火  | ごはん<br>あつあげのちゅうかにこみ<br>ハンサンデー                         | ぶたにく<br>あつあげ<br>ハム                      | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>チンゲンサイ   | おろししょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きくらげ                             | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>はるさめ         | あぶら<br>ごまあぶら | 617 | 22 |
| 14 | 水  | たてわり<br>パン<br>ウィンナー・ケチャップ<br>ポイルキャベツ<br>ミネストローネ       | ウィンナー<br>ベーコン<br>ポークピッツ                 | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>トマト<br>キャベツ<br>たまねぎ  | たてわりパン<br>じゃがいも<br>マカロニ                                     |                                    | 683          | 28  |    |
| 15 | 木  | ごはん<br>カラフルポーク<br>わかめスープ                              | ぶたにく<br>かまぼこ                            | わかめ<br>ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな<br>かいわれだいこん<br>たまねぎ<br>おろししょうが<br>ホールコーン              | ごはん<br>さとう<br>でんぶん  | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま               | 600          | 22  |    |
| 16 | 金  | ごはん<br>きむたごごはん<br>だんごじる<br>こざかなアーモンド                  | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>しろみそ<br>みそ             | かたくちわし<br>ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ<br>キムチ<br>もやし<br>たくあん<br>たまねぎ<br>だいこん                   | ごはん<br>しらたまだんご  | あぶら<br>アーモンド                       | 640          | 25  |    |
| 19 | 月  | ごはん<br>とりにくのトマトに<br>りっちゃんサラダ                          | とりにく<br>ハム                              | しおこんぶ<br>けずりぶし<br>ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト<br>ミニトマト   | おろしにんにく<br>たまねぎ<br>セロリ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>あぶら         | 573          | 20  |    |
| 20 | 火  | たこめし<br>こいわしのフライ<br>にゅうめん                             | たこ<br>あぶらあげ<br>かまぼこ                     | こいわし<br>ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ<br>ごぼう<br>ほししいだけ<br>きやいんげん<br>たまねぎ<br>おろししょうが           | ごはん<br>さとう<br>そうめん  | あぶら                                | 621          | 25  |    |
| 21 | 水  | ミニ<br>リッチパン<br>カレーうどん<br>ぶたしゃぶサラダ<br>(ひろしまトreshiそれモン) | ぶたにく<br>みそ<br>あぶらあげ                     | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモンかじゅう            | リッチパン<br>うどん<br>さとう<br>ねりごま<br>すりごま                         |                                    | 685          | 24  |    |
| 22 | 木  | ごはん<br>すきやき<br>きゅうりのあますあえ<br>ひろしましいちりこ                | ぎゅうにく<br>とうふ                            | わかめ<br>しらすほし<br>かえりいり<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>はくさい<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>しろねぎ<br>きゅうり                      | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ママレード<br>しろごま                          |                                    | 690          | 23  |    |
| 23 | 金  | ごはん<br>ホイコーロー<br>トックスープ                               | ぶたにく<br>みそ<br>あかみそ<br>たまご               | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ピーマン<br>おろししょうが<br>だけのこと<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しろねぎ           | ごはん<br>さとう<br>トック<br>あぶら<br>ごまあぶら                           |                                    | 595          | 22  |    |
| 26 | 月  | わかめ<br>ごはん<br>まごやさいのもの<br>かきたまじる                      | とりにく<br>だいず<br>ちくわ<br>たまご               | いとこんぶ<br>ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>ほししいだけ<br>きやいんげん<br>たまねぎ<br>えのきだけ    | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>あぶら                          | しろごま                               | 588          | 21  |    |
| 27 | 火  | ごはん<br>ホキのさいきょうやき<br>キャベツのゆかりあえ<br>けんちんじる             | ホキ<br>しろみそ<br>とうもろこし                    | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ<br>もやし<br>こんにゃく<br>だいこん<br>たまねぎ               | ごはん<br>さとう<br>すりごま<br>しろごま                                  |                                    | 574          | 27  |    |
| 28 | 水  | きなこパン<br>ポトフ<br>チーズサラダ<br>おたんじょうびデザート                 | ハム<br>ベーコン<br>きなこ                       | チーズ<br>のりヨーグルト                  | にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン<br>たまねぎ                   | パン<br>さとう<br>あぶら  |                                    | 580          | 17  |    |
| 29 | 木  | ごはん<br>マーボーなす<br>もやしのちゅうかサラダ                          | ぶたミンチ<br>うずらたまご<br>あかみそ<br>みそ<br>ハム     | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ<br>おろししょうが<br>おろしにんにく<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>ほししいだけ<br>もやし  | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>しろごま<br>ごまあぶら                         |                                    | 600          | 22  |    |
| 30 | 金  | ごはん<br>ひろしまあげちくわ<br>こまつなのアーモンドあえ<br>げんきじる             | ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ                      | しらすほし<br>あおりの<br>ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン<br>たまねぎ<br>パセリしょうが<br>レモンかじゅう | ごはん<br>こむぎこ<br>こめこ<br>さつまいも<br>あぶら                          |                                    | 604          | 18  |    |

今月の給食費  
260(円)×21(回)=5,460(円)

## 食中毒を防ぐ 3つのポイント

暑さをつけよう! テイクアウトの食中毒  
食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20~50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。



※食品の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

## ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して!

よくかむ音 喉を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいもの、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみよう。ひと口に入れる食べ物の量もほどよく調整しましょう。

1、2、3  
……30!

