



# きゅうしょくだより

こんげつ もくひょう  
 今月の目標 せいかつリズムとおやつの  
 たべかたをかんがえよう



H28 内川目小学校 ぎゅうじゅう まいにち 牛乳は毎日つきます

日	曜	献立	I栄養-(犯)蛋白質(%)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
1	金	むぎごはん さつまいものみそしる こうやとうふときのこのあげに なつやさいのチーズやき	666 21.8	とうふ チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも	たまねぎ なす こまつな しめじ ピーマン ズッキーニ
2	土					
3	日					
4	月	むぎごはん さわにわん ごもくきんちゃくに きゅうりのうめおかかあえ	651 22.1	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり うめ だいこん
5	火	むぎごはん ちゅうかなめこスープ すぶた はるさめのあますあえ	658 25.2	たまご ふたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ じゃがいも あぶら	なめこ にんじん たまねぎ もやし しいたけ みかん きゅうり ピーマン
6	水	カレーうどん プレーンオムレツ ナムル ベビーチーズ	571 27.6	ふたにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	うどん	にんじん もやし たまねぎ きぬさや ほうれんそう
7	木	【たなばたこんだて】 えだまめごはん たなばたじる ほしのコロケ たんざくサラダ たなばたデザート	640 18.8	えだまめ ふたにく なると ぎゅうにゅう	こめ むぎ そうめん あぶら	おくら しいたけ だいこん ねぎ きゅうり
8	金	【きゅうしょくなし】				
9	土					
10	日					
11	月	むぎごはん オクラのとりりんスープ とりにくのハーブやき すきこんぶに	653 26.1	ふたにく とりにく さつまあげ だいす たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん おくら たまねぎ こんぶ こんにゃく

なつ やす  
夏休みも



わす  
忘れずに!



日	曜	献立	1杯 <sup>(伊)</sup> 蛋白質 <sup>(空)</sup>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
12	火	【きゅうしょくなし】				
13	水	【きゅうしょくなし】				
14	木	【ざっこの日】 むぎごはん チゲスープ だいずとごぼうのミンチカツ いなきびいりポテトサラダ	649 25.5	ぶたにく とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ いなきび じゅあがいも あぶら	はくさい ねぎ にら だいこん にんじん ねぎ きゅうり ごぼう
15	金	【きゅうしょくなし】				
16	土					
17	日					
18	月					
19	火	たきこみチャーハン かきたまじる かみかみサラダ	661 23.4	ぶたにく なると たまご いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しいたけ にら にんじん もやし たけのこ キャベツ
20	水	【きゅうしょくさいしゅう日】 【5ねんせいリクエスト】 みそラーメン かみかみサラダ ぎょうざ デザート	546 19.5	ぶたにく なると いか ぎゅうにゅう	ちゅうかめん デザート	たけのこ ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ

なつ やす  
**夏休みがはじまります**

ま ま なつやす なが やす はい よる  
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜

おそ お あさねぼう ちょうしよく た  
遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べ

いち ど せいかつ  
なかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれ

た なお たいへん やす  
てしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに

はい いま おな はや お あさ  
入っても今までと同じように早起きをして朝ごはん

た せいかつ おく  
をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。