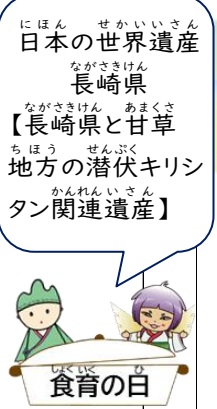
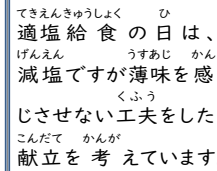
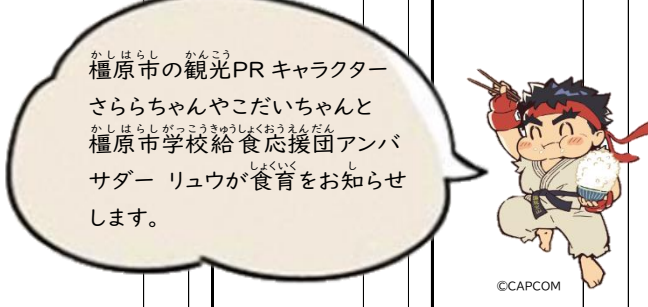


ひ・ようび	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう たこやき きりぼしだいこんの ソースいため とりだんごじる しそこんぶふりかけ	パン ぎゅうにゅう コロケ サワーキャベツ かぼちゃのミルクスープ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう かみかみどん なすのみそじる	パン ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ ケチャップソースかけ なつのコンソメスープ はちみつだいず	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの わふうあまずあんかけ とうがんじる たなばたゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー だいこんサラダ ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ながさきてんぷら まっちゃわらびもち	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃこピーマン ぶたじる	パン ぎゅうにゅう あらびきウインナー にんじんのツナいため マリーザのミネストローネ
ざいりようめいおよびしょうりよう(9)	ごはん 11.5 ぎゅうにゅう 1.5 たこやき 2.0 あぶら 4.0 ぶたにく 8.0 あぶら 0.4 りょうりしゅ 0.8 きりぼしだいこん 4.0 にんじん 10.0 キャベツ 20.0 コンソメ 0.4 とんかつソース 2.4 ウスターソース 2.4 しお 0.08 こしょう 0.02 あおのり 0.2 とりだんご 25.0 はくさい 20.0 にんじん 10.0 えのきたけ 10.0 だいこん 5.0 にら 5.0 とうふ 20.0 うすあげ 7.0 うすあげ 0.7 うすあげ 0.3 うすあげ 1.5 だしパック 5.0 みず 90.0 しそこんぶふりかけ 1.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.5 コロケ 1.0 あぶら 5.0 キャベツ 40.0 コーン 8.0 すりごま 1.0 さとう 0.9 うすくちしゅうゆ 0.8 レモンかじゅう 1.5 ベーコン 8.0 たまねぎ 30.0 かぼちゃ 30.0 にんじん 8.0 エリンギ 7.0 パセリ 0.04 スキムミルク 4.0 コンソメ 1.5 しお 0.01 こしょう 0.01 ぎゅうにゅう 10.0 みず 90.0 ココアぎゅうにゅうのもと 1.0	ごはん 11.5 ぎゅうにゅう 1.5 ぶたにく 45.0 つちしょうが 0.2 にんにく 0.1 りょうりしゅ 1.0 あぶら 1.0 ごぼう 15.0 こんにゃく 20.0 にんじん 20.0 ほうれんそう 15.0 みりん 1.7 さとう 3.0 こいくちしゅうゆ 4.5 コチュジャン 1.2 トウバンジャン 0.1 ごまあぶら 0.8 いりごま 1.0 とうふ 20.0 うすあげ 7.0 なす 12.0 えのきたけ 5.0 だいこん 15.0 じゃがいも 20.0 あおねぎ 8.0 みず 6.0 だしパック 5.0 みず 100.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.5 ほしがたハンバーグ 1.0 たまねぎ 20.0 パプリカ(き) 5.0 あぶら 0.5 コンソメ 0.2 ケチャップ 5.0 トマトピューレ 5.0 とんかつソース 2.0 さとう 1.0 みず 5.0 ベーコン 10.0 だいた 6.0 たまねぎ 30.0 かぼちゃ 25.0 にんじん 8.0 オクラ 5.0 カットマト 8.0 にんにく 0.3 オリーブあぶら 1.0 コンソメ 2.0 こしょう 0.01 ローリエ 0.02 りょうりしゅ 0.5 みず 100.0 はちみつだいず 1.0	ごはん 11.5 ぎゅうにゅう 1.5 あぶら 5.0 たまねぎ 20.0 にんじん 3.0 えのきたけ 5.0 しめじ 5.0 ピーマン 3.0 こいくちしゅうゆ 2.0 す 2.0 りょうりしゅ 1.0 みりん 1.0 さとう 1.5 でんぷん 0.8 とうがん 13.0 とりだんご 18.0 にんじん 8.0 しいたけ 3.0 とうふ 25.0 えだまめ 3.0 かまぼこ 5.0 きりぼしだいこん 2.5 あおねぎ 6.0 うすくちしゅうゆ 2.0 だしパック 5.0 でんぷん 1.2 みず 100.0 たなばたゼリー 1.0	むぎごはん 11.5 ぎゅうにゅう 1.5 ぎゅうにく 15.0 にんにく 0.3 じゃがいも 20.0 たまねぎ 60.0 なす 10.0 かぼちゃ 20.0 カットマト 20.0 だいず 10.0 えだまめ 5.0 カレーウ 15.0 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレー 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 60.0 ツナ 8.0 だいこん 30.0 にんじん 10.0 コーン 6.0 あぶら 0.3 さとう 1.0 こいくちしゅうゆ 1.2 す 1.0 ヨーグルト 1.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.5 ちゃんぽんめん 30.0 ぶたにく 15.0 いか 10.0 なると 7.0 ほしいたけ 0.2 にんじん 10.0 コーン 8.0 にら 5.0 キャベツ 20.0 つちしょうが 0.5 ふんまつスープ 2.0 うすくちしゅうゆ 0.5 オイスターソース 0.5 りょうりしゅ 1.0 ごまあぶら 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 みず 100.0 しそこんぶふりかけ 1.0 あぶら 5.0 まっちゃわらびもち 1.0	ごはん 11.5 ぎゅうにゅう 1.5 あつやきたまご 1.0 (ならけんさん) 15.0 ピーマン 10.0 きりぼしだいこん 1.5 ちりめんじゃこ 7.0 ごまあぶら 0.7 いりごま 1.0 こいくちしゅうゆ 0.5 さとう 0.8 りょうりしゅ 0.5 みりん 1.0 ぶたにく 15.0 あぶら 0.3 ミニあつあげ 20.0 だいこん 10.0 じゃがいも 33.0 たまねぎ 15.0 にんじん 8.0 ごぼう 5.0 こんにゃく 5.0 あおねぎ 5.0 だしパック 6.0 みず 90.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.5 ウインナー 20.0 にんじん 20.0 ツナ 8.0 ピーマン 5.0 うすくちしゅうゆ 1.5 さとう 0.01 あぶら 0.2 ベーコン 10.0 むぎ 5.0 たまねぎ 30.0 にんじん 8.0 じゃがいも 30.0 セロリ 4.0 スキムミルク 4.0 だいず 5.0 トマト 15.0 にんにく 0.4 トマトピューレ 6.0 コンソメ 2.0 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 90.0
えいようか	エネルギー/たんぱく質 641kcal 22.6g	エネルギー/たんぱく質 697kcal 23.3g	エネルギー/たんぱく質 620kcal 26.6g	エネルギー/たんぱく質 635kcal 27.5g	エネルギー/たんぱく質 648kcal 25.8g	エネルギー/たんぱく質 671kcal 23.5g	エネルギー/たんぱく質 704kcal 31.0g	エネルギー/たんぱく質 623kcal 27.2g	エネルギー/たんぱく質 593kcal 28.6g
おはし									



ひ・ようび	14日(火)	15日(水)	16日(木)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆ もずくのすましじる パイナップル	むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤイリスタミナライス キャベツのスープ キャラメルマカロニ	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ プロックリーのごまサラダ とうもろこしスープ
ざいりようめいおよびしょうりよう(9)	ごはん 11.5 ぎゅうにゅう 1.5 とりにく 2.0 あぶら 6.0 さとう 6.5 うすくちしゅうゆ 9.0 レモンかじゅう 6.5 もずく 10.0 とうふ 25.0 うすあげ 7.0 たまねぎ 15.0 えのきたけ 5.0 にんじん 8.0 だいこん 15.0 こまつな 10.0 うすくちしゅうゆ 3.0 みりん 2.0 だしパック 5.0 みず 100.0 パイナップル 1.0	むぎごはん 11.5 ぎゅうにゅう 1.5 ゴーヤスライス 20.0 ぎゅうひきにく 20.0 ぶたひきにく 20.0 ごぼう 15.0 こまつな 7.0 にんにく 0.2 にんじん 5.0 とうがらし 0.01 さとう 2.0 こいくちしゅうゆ 4.0 りょうりしゅ 1.0 あぶら 4.0 はるさめ 4.0 ベーコン 10.0 キャベツ 30.0 エリンギ 15.0 たまねぎ 25.0 コーン 5.0 にんじん 5.0 うすくちしゅうゆ 0.8 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 90.0 こめマカロニ 13.0 あぶら 1.0 キャラメルパウダー 1.0 しお 0.01	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.5 ミンチカツ 1.0 あぶら 6.0 プロックリー 40.0 しお 0.01 すりごま 1.0 うすくちしゅうゆ 0.5 さとう 0.5 クリームコーン 20.0 コーン 5.0 やきぶた 10.0 にんじん 10.0 えのきたけ 8.0 とうふ 20.0 チンゲンサイ 20.0 えきたいスープ 10.0 ふんまつスープ 1.5 うすくちしゅうゆ 1.0 りょうりしゅ 1.0 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 みず 100.0
えいようか	エネルギー/たんぱく質 646kcal 27.6g	エネルギー/たんぱく質 670kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 666kcal 26.7g
おはし			



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送りましょう。

夏を元気に過ごすには

あさ ひる ゆう しょく き そくただ
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなると、2回に分けて食べるなどの工夫を。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	ビタミンC 野菜、果物、いちも類など
--------------------------	-----------------------

檀原市の観光PRキャラクター

さらちゃんやこだいちゃんと檀原市学校給食応援アンバサダー リュウが食育をお知らせします。

マークの日

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみよう。