



もうすぐ夏本番です！！



日本の夏は高温多湿で身体の受けるストレスも多く、どうしても疲れやすくなります。

それは、夏には汗と一緒にビタミンやミネラルなどの栄養成分が体から失われてしまうからです。

疲労回復効果のあるビタミンB1や、体の免疫力を高め紫外線から守ってくれるビタミンC

などの栄養素を含む夏野菜などを積極的に食べて、元気に過ごしましょう。



<給食業者> 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福

2日(金)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② 白身魚の磯辺フライ	② ホキ 青のり
③ 葉菜の旨煮	③ 白菜 鶏肉
④ ハムステーキ	④ コーン 白ねぎ
⑤ 豚焼肉	④ 鶏肉 豚肉
⑥ スマイルポテト	⑤ 豚肉 玉ねぎ 人参
⑦ みかん缶	ニラ 焼肉のタレ
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	10.4 g
炭水化物	66.4 g
食塩相当量	0.7 g
	⑥ ジャガ芋
	⑦ みかん缶

5日(月)

6日(火)

7日(水)

9日(金)

5日(月)		6日(火)		7日(水)		9日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米	① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① カレーライス	① 豚肉 人参 ジャガ芋 玉葱
② ハンバーグ	② 鶏肉・玉葱・パン粉・牛脂 (原材料の一部に小麦・大豆・牛肉を含む)	② 根菜入りハンバーグ	② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ れんこん 牛肉 ごぼう 人参 乳成分	② 星型コロッケ	② ジャガ芋 玉ねぎ	② 青リンゴゼリー	チーズ 白米 発芽玄米
③ 小松菜ソテー	ケチャップ・ウスターソース	③ 千切大根の煮付	③ 千切大根 人参 絹さや あげ	③ おくらのスパゲティ	③ スパゲティ 人参 青ねぎ おくら		② アップル果汁 水飴
④ キャベツのツナ和え	③ 小松菜・コーン	④ ブロッコリーの煮付	④ ブロッコリー	④ ウィナー	④ 鶏肉		
⑤ 白桃缶	④ キャベツ・ツナ	⑤ 筑前煮	⑤ 鶏肉 れんこん	⑤ 鶏と葉菜の甘辛炒め	⑤ チンゲン菜 鶏肉 もやし		
	⑤ 白桃	⑥ イカフライ	⑥ イカ	⑥ 高野豆腐の煮付	⑥ 大豆		
		⑦ みかん缶	⑦ みかん缶	⑦ いちごブチケーキ	⑦ 小麦 卵成分 乳成分 いちご果汁		
		エネルギー 426 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 447 kcal		エネルギー 516 kcal	
		たんぱく質 13.6 g	たんぱく質 11.7 g	たんぱく質 11.7 g		たんぱく質 11.5 g	
		脂質 9.5 g	脂質 11.5 g	脂質 11.5 g		脂質 10.3 g	
		炭水化物 69.1 g	炭水化物 70.4 g	炭水化物 70.4 g		炭水化物 91.4 g	
		食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.3 g	

※スプーンをお持ちください

12日(月)

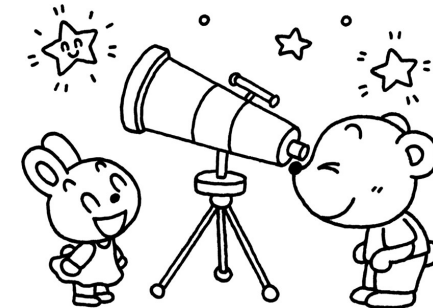
13日(火)

★7月...旬の食べ物★

枝豆 オクラ
きゅうり きくらげ
トマト なす もも



好き嫌いをなく食べて
元気な体を作りましょう！！



※魚に関しては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合がございますので、ご注意ください。

尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。