

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
エネルギー たんぱく質 塩分 776 kcal 42.1 g 17.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 774 kcal 39.1 g 24.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 748 kcal 37.0 g 20.4 g	エネルギー たんぱく質 塩分 948 kcal 25.7 g 24.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 736 kcal 35.9 g 20.5 g
ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのじゃこ和え なすのみそ汁 ヨーグルト	米粉パン 牛乳 シーフードグラタン ほうれん草とくみのサラダ トマトと豆のスープ キャラメルパテ	ごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き もやしと揚げのごま和え なっばの煮びたし	ドライカレーライス 牛乳 あげじゃが 千早漬 ブドウヨーグルト	冷やしそうめん 牛乳 ささみの天ぷら かぼちゃの天ぷら オクラの天ぷら たなばたデザート

10	11	12
エネルギー たんぱく質 塩分 760 kcal 34.6 g 14.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 805 kcal 26.3 g 20.7 g	エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 38.4 g 18.2 g
ごはん 牛乳 豚肉ときゅうりのしょうが丼 オクラとかぼちゃのみそしる 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	インディアンライス わかめサラダ すいか ジョアマスカット 牛乳	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり 冷やしそうめん汁 レモンゼリー

もうすぐ、たのしい夏休みがやってきます！
毎日、元気にすごすために、
夏休みも朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんを食べると、体にこんな変化があるよ！

あたまも 体も
目がさめます！

朝ごはん
食べよう！

どんな朝ごはんがいいのかな？ ひとつずつ、ステップアップでいいですよ♪

STEP ① 主食 → STEP ② 主菜 → STEP ③ 副菜

ごはん、パン + 肉、卵、魚、豆、乳 + 野菜、フルーツ

食欲ない人もまずはここから！
脳のエネルギー、糖質を補給

次は、体をつくるたんぱく質をプラス
卵焼きや納豆、ヨーグルトでもOK！

さらに、ビタミン、食物繊維を
バランスが整って満足感も♪

🍷かんたん朝ごはんレシピを紹介します！ 給食センターホームページを見てみてね♪



給食レシピも
どうですか？

豚肉と
キュウリの
ショウガ丼

なめし

じゃこ
ピーマン

Table with 5 columns (Month 3-7) and multiple rows of food items with their respective quantities and nutritional information. Includes items like 鶏肉の照り焼き, なすのみそ汁, シーフードグラタン, トマトと豆のスープ, じゃこ入り卵焼き, もやしと揚げのごま和え, ドライカレー, あげじゃが, 冷やしそうめん, ささみの天ぷら.

Table with 5 columns (Month 10-12) and multiple rows of food items with their respective quantities and nutritional information. Includes items like 豚肉ときゅうりのしょうが丼, 小松菜のおかか和え, インディアンライス, わかめサラダ, 鶏のから揚げ, ぶりカラきゅうり.

おやつの上手なとり方

- ① 食べ過ぎない (目安は一日 200kcal!)
- ② 時間を決める
- ③ 食べる量を決める
- ④ 楽しく食べる

エネルギーなどの目安

ポテトチップス	ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●エネルギー 170kcal ◆脂質 10.6g ★食塩相当量 0.3g
フランクフルト	フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット	チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン	カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム	アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ	コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g
おにぎり	おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも	焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも	蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ	キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ	バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン	メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト	加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

夏休みの食生活



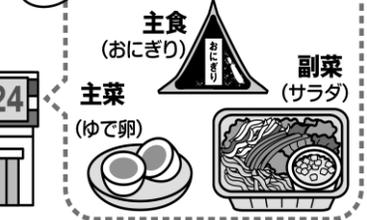
1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)



カルシウムをとろう!

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ

【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からたをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からたの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。