

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
エネルギー たんぱく質 塩分 635 kcal 34.0 g 15.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 652 kcal 33.5 g 21.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 600 kcal 29.6 g 17.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 753 kcal 21.3 g 20.4 g	エネルギー たんぱく質 塩分 589 kcal 26.4 g 17.3 g
ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キャベツのじゃこあえ なすのみそしる ヨーグルト	こめこパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン ほうれんそうとくみのサラダ トマトとまめのスープ キャラメルパテ	ごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき もやしとあげのごまあえ なっぱのにびたし	ドライカレーライス ぎゅうにゅう あげじゃが ちはやづけ ブドウヨーグルト	ひやしそうめん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら かぼちゃのてんぷら オクラのてんぷら たなばたデザート

10	11
エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 28.1 g 12.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 623 kcal 18.9 g 17.7 g
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくときゅうりのしょうがどん オクラとかぼちゃのみそしる こまつなのおかかあえ 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 ぎゅうにゅう

18	19
エネルギー たんぱく質 塩分 552 kcal 26.2 g 10.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 30.8 g 15.7 g
火曜 コッペパン はっこうにゅう いかのスペインあげ ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ	水曜 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり ひやしそうめんじる 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！

どんな朝ごはんがいいのかな？



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  
キュリの  
ショウガ丼

なめし

じゃこ  
ピーマン

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

Table with 5 columns (月, 火, 水, 木, 金) and 5 rows (3, 4, 5, 6, 7). Each cell contains a list of food items and their quantities, color-coded by nutritional value.

Table with 2 columns (10, 11) and 2 rows. Each cell contains a list of food items and their quantities, color-coded by nutritional value.

夏休みの食生活 (Summer Holiday Food Life) section. Includes a cartoon character, text about eating 3 meals a day, and a list of food items.

Table with 2 columns (18, 19) and 2 rows. Each cell contains a list of food items and their quantities, color-coded by nutritional value.

栄養のバランスを考えよう! (Think about the balance of nutrition!) section. Includes a cartoon character, text about meal balance, and a list of food items.

包丁の持ち方・使い方 (Knife handling and usage) section. Includes illustrations of a knife, text instructions, and a list of cutting techniques like half-moon cut, diagonal cut, etc.

カルシウムをとろう! (Let's get calcium!) section. Includes text about calcium importance, a list of calcium-rich foods, and a challenge to help with meal preparation.

【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだ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。