

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 ちはやつけ 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

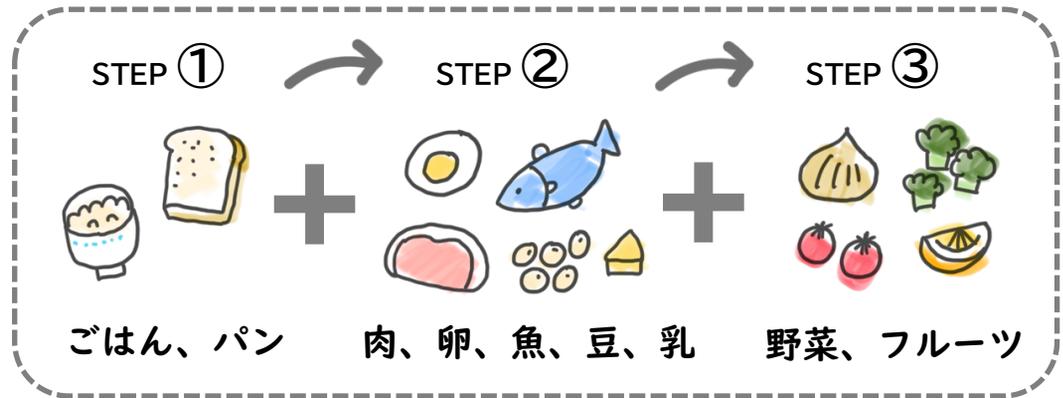
18	19
エネルギー たんぱく質 塩分 552 kcal 26.2 g 10.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 30.8 g 15.7 g
火曜 コッペパン はっこうにゅう いかのスペインあげ ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ	水曜 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり ひやしそうめんじる レモンゼリー



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！



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 (Month 3, 4, 5, 6, 7) and multiple rows of food items and their quantities. Includes categories like '鶏肉の照り焼き', 'なすのみそ汁', 'シーフードグラタン', etc.

Table with 2 columns (Month 10, 11) and multiple rows of food items and their quantities. Includes categories 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', etc.

Table with 2 columns (Month 18, 19) and multiple rows of food items and their quantities. Includes categories like 'いかのスベイン揚げ', 'ほうれん草とハムのソテー', '鶏のから揚げ', etc.

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

栄養のバランスを考えよう! (Think about the balance of nutrition!) section. Includes a list of food categories (主食, 主菜, 副菜, 果物・乳製品) and a list of items to buy at a convenience store.

包丁の持ち方・使い方 (Knife handling and usage) section. Includes illustrations of a child holding a knife and text instructions on how to hold and use it safely.

カルシウムをとろう! (Let's get calcium!) section. Includes text about the importance of calcium, a list of calcium-rich foods, and an illustration of a child.

小学校5、6年生以上の方は、こんな切り方もできるかな? (Can you do these cutting techniques in elementary school 5th and 6th grade and above?) section. Includes illustrations of various cutting techniques like '半月切り', 'いちよう切り', etc.

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう! (Let's challenge ourselves to help with meals and cooking!) section. Includes text about helping with meals and a list of tasks like '買い物に行く', '食器の準備', etc.

【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。