



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
3	月	シシジューシー	★いかのねぎだれかけ みそ汁	250cc	ごはん 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 いか 豚肉 赤みそ 白みそ 油揚げ 刻み昆布	キャベツ 小松菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	811 40.3 391
4	火	チーズサンド	焼きそば 寒天入りフルーツポンチ	250cc	蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 スライスチーズ あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし 寒天 キャベツ 玉ねぎ 人参	897 30.0 464
5	水	鶏梅そばごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁	250cc	ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 うすら卵 かまぼこ わかめ	こんにゃく 人参 長ねぎ 梅干し 根生姜	793 32.9 362
6	木	天ぷらうどん	ゴーヤのかき揚げ 枝豆	250cc	袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	枝豆 玉ねぎ 長ねぎ ゴーヤ 人参	893 33.3 369
7	金	七夕献立	焼きかぼちゃの バターしょうゆ 七夕汁	250cc	酢めし ビーフン 砂糖 バター なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	かぼちゃ 小松菜 たけのこ 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ	772 27.7 388
		ちらし寿司						
10	月	四川風 みそラーメン	ゆでとうもろこし	250cc	ホットラーメン なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	とうもろこし キャベツ もやし 人参 長ねぎ たら 根生姜 にんにく	755 37.8 357
11	火	ジャンバラヤ	マカロニスープ	250cc	ごはん ジャガ芋 マカロニ バター オリーブ油 なたね油	牛乳 鶏肉 チョリソー ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 赤ピーマン ピーマン パセリ にんにく	890 38.6 328
12	水	照り焼きチキン バーガー	ミラノ風野菜スープ ヨーグルト	250cc	胚芽パン ジャガ芋 マカロニ 砂糖 オリーブ油 でん粉	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 スッキーニ	767 42.1 456
13	木	キーマカレー	ジャーマンポテト コーンスープ	250cc	ごはん ジャガ芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 サワークリーム	玉ねぎ チンゲン菜 コーン 生マッシュルーム トマト 人参 ピーマン にんにく 根生姜 パセリ	846 39.3 349
14	金	チキンライス	★グリル野菜 キャベツとベーコンのスープ	250cc	ごはん ジャガ芋 オリーブ油 バター なたね油	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ キャベツ コーン 生マッシュルーム スッキーニ エリンギ 人参	818 34.9 329
18	火	ごはん	焼肉 トマトと冬瓜のスープ	250cc	ごはん 春雨 砂糖 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	冬瓜 トマト 小松菜 長ねぎ にんにく	819 38.4 339
19	水	夏野菜カレー	ウィンナーソーセージ	250cc	ごはん ジャガ芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウィンナー 豚肉	玉ねぎ トマト かぼちゃ なす 人参 根生姜 にんにく	893 31.6 330
給食回数		《12回》		今月の入間市産食材(予定) 長ねぎ・じゃが芋・とうもろこし			平均栄養量	830 35.1 372

※都合により献立を変更することがあります。★マークは新メニューです。

夏休みの食生活のポイント

今月10日(月)の『とうもろこし』は入間市産です!

給食センターで提供する約1,500本のとうもろこしは、入間市内の生産者グループの方々が作ってくださったものを使用する予定です。この日のために、春に種をまいて大事に育てていただきました。ふるさと入間で採れた、新鮮でみずみずしいとうもろこしを感謝の気持ちをもっていただきましょう!



朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように、早寝早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

夏休みにも気を付けたい!

7つのご食

- 小食**
ダイエットのために必要以上に食事を制限すること
- 孤食**
1人で食べること
- 固食**
同じものばかり食べること
- 濃食**
濃い味つけのものばかり食べること
- 粉食**
パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること
- 個食**
複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと
- 子食**
子どもだけで食べること