

日	曜日	予定献立(牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		お知らせ	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)		食塩相当量(g)	
					エ	炭	たん	脂	炭	塩	たん	塩		
3	月	ごはん	しおやきさば ミョウガのみそ汁	わかめときゅうりのすのもの オレンジ	はんげしょう 半夏生にちなんだ献立	エ 610	炭 89	たん 21.8	脂 19.9	炭 21.8	塩 2.8	たん 21.8	塩 2.8	たん 21.8
4	火	ごはん	夏やさいくしフライ 肉じゃが	夏大根ときゅうりの昆布あえ	さばえわせん 鯖江和膳	エ 698	炭 104	たん 22.9	脂 23.1	炭 22.9	塩 2.2	たん 22.9	塩 2.2	たん 22.9
5	水	ごはん	チンジャオロースー れいとうみかん	あつあげのみそ汁		エ 689	炭 95	たん 26.2	脂 24.0	炭 26.2	塩 2.4	たん 26.2	塩 2.4	たん 26.2
6	木	いろどり豆ごはん	とり肉のてりやき 七夕汁	小松菜と切り干しのつぼげあえ 七夕デザート	たなばたきゅうしよく 七夕給食	エ 574	炭 94	たん 22.1	脂 14.0	炭 22.1	塩 3.5	たん 22.1	塩 3.5	たん 22.1
7	金	ナン	キーマカレー ぼうチーズ	パインサラダ ジョア(マスカット)	ぎゅうにゅう 牛乳はありません	エ 536	炭 68	たん 27.6	脂 19.8	炭 27.6	塩 2.5	たん 27.6	塩 2.5	たん 27.6
10	月	丸麦ごはん	にぼしと大豆のあげ煮 ミディマト	ひとしおきゅうり ナスのみそ汁	まるとさげんきゅうしよく まるごと左玄給食	エ 582	炭 92	たん 23.1	脂 17.3	炭 23.1	塩 2.0	たん 23.1	塩 2.0	たん 23.1
11	火	ごはん	ぶた肉のうめしゆ煮 しそひじき	すいかの白玉ポンチ		エ 772	炭 131	たん 24.2	脂 16.9	炭 24.2	塩 1.5	たん 24.2	塩 1.5	たん 24.2
12	水	ごはん	チキンなんばん とうふとニラのスープ	たたききゅうり ひゅうが夏みかんゼリー	給食で全国めぐり宮崎県	エ 691	炭 99	たん 28.0	脂 22.9	炭 28.0	塩 3.5	たん 28.0	塩 3.5	たん 28.0
13	木	枝豆入りうめごはん	冷ややっこ ちくぜん煮	つまみなのごま香あえ	アイアン献立	エ 609	炭 85	たん 30.1	脂 17.1	炭 30.1	塩 3.6	たん 30.1	塩 3.6	たん 30.1
18	火	ごはん	いわしのかば焼き ゆばのおすい物	つまみなとキャベツのレモンあえ	土用の丑の日2023年度は7/30	エ 593	炭 85	たん 23.7	脂 17.4	炭 23.7	塩 2.2	たん 23.7	塩 2.2	たん 23.7
19	水	コッペパン	フランクフルト チキンスープ	ゆでキャベツ ケチャップ ピーチゼリー		エ 571	炭 69	たん 24.4	脂 24.2	炭 24.4	塩 2.7	たん 24.4	塩 2.7	たん 24.4

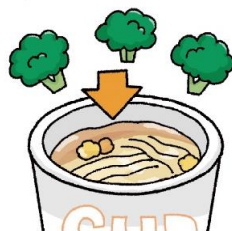
し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べてる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちよい足して野菜をとろう



カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。