



日付 曜日	献立名 【主食・主菜・副菜・汁物】	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	胚芽丸パン ☆白身魚のプロバンス風 ☆マセドアンサラダ 白いんげん豆の豆乳スープ	☆	ホキ ロースハム ベーコン 白いんげん 豆乳	チーズ 牛乳	トマト 人参	たまねぎ きゅうり コーン グリーンピース	胚芽丸パン 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 エッグケアマヨ ネーズ
2 (水)	ごはん ☆串カツ・ソース キャベツとピーマンの炒め物 けんちん汁	☆	串カツ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	キャベツ こんにやく ごぼう えのき	米 強化米 さつまいも	油
3 (木)	黒糖食パン(減量) ☆夏野菜とトマトのスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	☆	鶏肉 ロースハム	チーズ 牛乳	トマト 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ コーン マッシュルーム にんにく キャベツ みかんジュース	黒糖パン スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル
4 (金)	ごはん いわしのおかか煮 わかめときゅうりの酢のもの 豆腐のみそ汁	☆	いわし 豆腐 油揚げ みそ	若布 牛乳	人参 ねぎ	きゅうり たまねぎ	米 強化米 砂糖	いりごま
7 (月)	しそごはん ☆星のハンバーグ ☆スターチーズサラダ ☆魚そうめん汁	☆	星のハンバーグ 魚そうめん	チーズ 牛乳	しそ ブロッコリー 赤ピーマン 星型人参 ねぎ	コーン たまねぎ えのき	米 大麦 強化米 砂糖 でん粉 星型ふ	マリネドレッシング
8 (火)	食パン いちごジャム とり肉のパン粉焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	☆	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム	減塩食パン いちごジャム パン粉 じゃがいも	エッグケアマヨ ネーズ 油
9 (水)	☆奄美の鶏飯 (ごはん・具・のり・だし汁) ☆野菜かきあげ アイスクリーム	☆	鶏肉 錦糸卵	焼のり アイスクリーム 牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しいたけ たくあん 野菜かき揚げ	米 強化米 砂糖	油
10 (木)	ごはん シューマイ ★たくあん和え マーボー豆腐	☆	焼売 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	塩昆布 牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにくしょうが	米 強化米 砂糖 でん粉	いりごま 油
11 (金)	☆夏野菜のカレーライス (麦ごはん・ルウ) ☆とりささみのサラダ 青うめゼリー	☆	牛肉 レンズ豆 とりささみ	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ	なす たまねぎ 枝豆 にんにく きゅうり もやし 梅肉	米 強化米 大麦 砂糖 青うめゼリー	油 すりごま

材料等の都合により献立が変わることがあります。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

＜購入例＞

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



地産地消

今月の
川崎町の食材

じゃがいも・キャベツ・きゅうり
こまつな・なす・ピーマン
にんじん・たまねぎ・みそ

七夏の行事食 そうめん

七夏には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

昼ごはんを買う時のポイント

コンビニやスーパーなどで昼ごはんを買う時は、栄養成分表示を活用します。エネキーや脂質、食塩相当量などを確認して、とりすぎたり不足したりしないように注意します。また、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをととのえることも大切です。揚げ物が多かったり、野菜が少ないと感じないように組み合わせます。

