



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 (水)	麦ごはん 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーのごま和え 冬瓜のすまし汁	☆ 鶏肉 豆腐		牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	ポッカレモン にんにく 冬瓜 えのき	米 強化米 大麦 砂糖 でん粉	ごま すりごま
2 (木)	ミルクロールパン ★ひるぜん焼きそば 野菜ぎょうざ(3個) ライチゼリー	☆ 鶏肉 かまぼこ みそ 野菜餃子		牛乳	人参	たまねぎ もやし キャベツ りんごしょうが にんにく	ミルクパン スパゲッティ 砂糖 ライチゼリー	油
3 (金)	ごはん いわしのおかか煮 ★たことわかめの酢のもの 豆腐のみそ汁	☆ いわし たこ 豆腐 油揚げ みそ		白す干 若布 牛乳	人参 葉大根	きゅうり たまねぎ	米 強化米 砂糖 さつまいも	ごま
6 (月)	ごはん 焼肉炒め 中華卵スープ	☆ 豚肉 卵 豆腐		牛乳	人参 小松菜	キャベツ たまねぎ にんにく りんご もやし しいたけ	米 強化米 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油
7 (火)	鮭ごはん ハンバーグ照焼ソース ★スターチーズサラダ ★魚そうめん汁	☆ さげぱっぱ ハンバーグ 魚そうめん		チーズ 若布 牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参 ねぎ	コーン えのき	米 砂糖 強化米 大麦 でん粉 そうめん 星型ふ	マリネドレッシング
8 (水)	奄美の鶏飯【ごはん・具・のり・だし汁】 がね 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	米 強化米 砂糖 がね	油
9 (木)	パンパン ★白身魚のプロバンス風 ★マセドアンサラダ コンソメスープ	☆ ホキ ロースハム 大豆 鶏肉		牛乳	トマト 人参	たまねぎ きゅうり キャベツ	パンパン 砂糖 じゃがいも さつまいも マカロニ	オリーブオイル エッグゲアマヨ ネーズ
10 (金)	夏野菜のカレーライス 【麦ごはん・ルウ】 鶏ささみのサラダ	☆ 豚肉 ささみ		牛乳	人参 ピーマン	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 じゃがいも 砂糖	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・こまつな・なす
にんじん・ピーマン・きゅうり
キャベツ・たまねぎ・米・みそ

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

七夕の行事食 そうめん
七夕には、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。エネルギーや脂質、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、野菜が少ないかたたりないように組み合わせます。

