



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	☆	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ポッカレモン にんにく とうがん えのき	こめ きょうかまい おおむぎ さとう でんぷん	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(2個) ライチゼリー	☆	とりにく かまぼこ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	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 さとう ライチゼリー	あぶら
3 (金)	ごはん いわしのおかか煮 ★たことわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	☆	いわし たこ とうふ あぶらあげ みそ	しらすばし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん はだいこん	きゅうり たまねぎ	こめ きょうかまい さとう さつまいも	ごま
6 (月)	ごはん 焼肉炒め 中華卵スープ	☆	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ にんにく りんご もやし しいたけ	こめ きょうかまい さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら
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	☆	さけぱっぱ ハンバーグ うおそうめん	チーズ わかめ ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン にんじん ねぎ	コーン えのき	こめ さとう きょうかまい おおむぎ でんぷん そうめん ほしがたふ	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	☆	とりにく きんしたまご	やきのり アイスクリーム ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	しいたけ たくあん	こめ きょうかまい さとう がね	あぶら
9 (木)	パインパン ★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 だいず とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パインパン さとう 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	☆	ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	なす たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり もやし うめ	こめ きょうかまい おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら すりごま
13 (月)	減量わかめごはん あじフライ 冷しゃぶうどん	☆	あじ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	こめ きょうかまい かんめん	あぶら
14 (火)	背割りコッペパン チリコンカン ほうれん草のソテー 豆乳スープ	☆	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ	コッペパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら

材料等の都合により献立がか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・ごまつな・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、野菜が少ないだったりしないように組み合わせます。

