



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 (月)	ごはん 鶏肉と厚揚げの甘酢煮 ごまちく和え	☆	鶏肉 厚揚げ 焼竹輪	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし	米 強化米 砂糖 でん粉	ごま
2 (火)	ごはん 焼肉炒め タイピーエン(うずらの卵いり)	☆	牛肉 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 にら	キャベツ にんにく りんご 白菜 たけのこ しょうが きくらげ	米 強化米 砂糖 緑豆春雨	ごま油 油
3 (水)	ごはん いわしの生姜煮 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁	☆	いわし 豚肉 天ぷら 豆腐 みそ	若布 牛乳	人参 ねぎ	千切大根 しいたけ 枝豆 たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖	油
4 (木)	減量ミルクロールパン 夏野菜とトマトのスパゲッティ 小松菜とツナのサラダ	☆	ベーコン ツナ	チーズ 白す干 牛乳	トマト 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 小松菜	たまねぎ コーン ズッキーニ なす マッシュルーム にんにく もやし みかん果汁	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル エッグゲアマ ヨネーズ
5 (金)	しそごはん スターポークメンチカツ スターチーズサラダ 魚そうめん汁 七タソーダゼリー	☆	ミンチカツ 魚そうめん	チーズ 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ コーン えのき	米 強化米 星型ふ ソーダゼリー	油 イタリアンド レ
8 (月)	夏野菜のカレーライス (麦ごはん・カレールウ) 鶏ささみのさっぱりごまサラダ	☆	豚肉 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 じゃがいも 砂糖	油 すりごま
9 (火)	クロワッサン ☆カスレ マカロニサラダ	☆	豚肉 ベーコン 白いんげん 豆 ハム	牛乳	人参 トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく きゅうり	クロワッサン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル エッグゲアマ ヨネーズ
10 (水)	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの甘酢煮 ☆つみっこ	☆	鶏肉 油揚げ	芽ひじき 牛乳	人参	にんにく しょうが 糸こんにゃく 枝豆 ごぼう ねぎ しいたけ	米 強化米 砂糖 すいとん じゃがいも	ごま油
11 (木)	キャロットパン 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	☆	ホキ ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく コーン たまねぎ 白菜	キャロットパン パン粉 じゃがいも	エッグゲアマ ヨネーズ 油
12 (金)	奄美の鶏飯 (麦ごはん・鶏飯の具・のり・だし汁) 野菜かき揚げ アイスクリーム	☆	鶏肉 卵	焼のり細切 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 大麦 砂糖	油

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かう時にも、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

なす・きゅうり・キャベツ

小松菜・米・みそ

今月の川崎町の食材



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。

屋ごはんを買う時のポイント

コンビニやスーパーなどで屋ごはんを買う時は、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、野菜が少なかったりないように組み合わせます。

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

