



月

火

水

木

金

7月分給食の申込み

6月20日(土) まで

※7日前(土日祝除く)の午後1時まで
変更が可能です。

給食費の引落日

(6月の引落しはありません)



ごはん
八宝菜
鶏肉のレモン煮
五目豆
もやしのみそ汁
牛乳

鎌倉海藻ポーク
を使います



くらパン
ポークビーンズ
生姜ドレッシングサラダ
高野豆腐のから揚げ
ABCスープ
牛乳



ごはん
白身魚の甘酢あんかけ
茎わかめのきんぴら
ごま和え
キャベツのみそ汁
牛乳

福島県磐梯町の米
を使います



コーンライス
チキンフリカッセ
ラタトゥイユ
ブロッコリーのサラダ
冷凍みかん
牛乳



五目ずし
鶏肉の竜田揚げ
冬瓜のそぼろ煮
ポテトサラダ
七タ汁
牛乳



ごはん
白身魚のカレーあんかけ
豚しゃぶサラダ
ゆで枝豆
高野豆腐のみそ汁
牛乳



ごはん
肉じゃが
切干し大根のサラダ
肉団子の黒酢あん
冬瓜のみそ汁
牛乳



ジャー ジャーめん
野菜ソテー
揚げ出しなす
豆腐スープ
牛乳

肉みそとめんをか
らめます!



ターメリックライス
夏野菜のひき肉カレー
ジャーマンポテト
フルーツ杏仁
ほうれん草ときくらげのスープ
牛乳



わかめごはん
あじの南蛮漬け
切干し大根の炒め煮
マカロニサラダ
玉ねぎのみそ汁
牛乳



ごはん
ミンチイ (マカオの家庭料理)
中華風春雨サラダ
コーンバター
青菜とウインナーのスープ
牛乳



ごはん
豚キムチ炒め
いかの天ぷら
もやしの辛子和え
春雨スープ
はっこう乳



ごはん
かじきのソテー レモン醤油
ほうれん草のおひたし
和風ペンネ ひじきのサラダ
ミネストローネスープ
牛乳

スポーツと栄養について考えよう!

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは? そんな時は練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと栄養について、学んでいきましょう。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるための基本です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意が必要です。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

食物アレルギー 対応食

ターメリックライス
(→バター抜き)

くらパン (→ごはん)

コーンバター
(→バター抜き(コーンソテー))

チキンフリカッセ
(スキムミルク・生クリーム→豆乳)

いかの天ぷら
(天ぷら粉→小麦粉)

カレンダーマークについて

…食物アレルギー対応食を
提供する日です。

食物アレルギーに関する情報を表示しています。※飲用乳は除く

- 卵 乳 小麦 そば えび かに 落花生 アーモンド マカダミアナッツ
- いか オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば ゼラチン
- 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 もも やまいも りんご ごま くるみ

給食予約
システムは
QRコード
からアクセス
できます

