



ひ	ようび	こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う				栄養価 (3・4年生)			
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート 1年生がかわむき	ぎ ゆう に ゆう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	食 塩 相 当 量	
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g	
1	水	タコライス		むしとうもろこし ジュリエンスープ チーズ 食べしよう	牛乳パック	佐倉産の こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく ひよこまめ ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ セロリ ほうれんそう	612	22.4	17.6	1.8	
2	木	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	きりぼしだいこんの うめサラダ メロン	牛乳パック	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	あつあげ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ピーマン きゅうり	615	22.7	20.6	2.0	
3	金	ガーリックライス	シイラのバジルやき	ラタトゥイユ ヨーグルト	牛乳パック	こめ むぎ あぶら パイク マネズ パンこ さとう	シイラ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく コーン かぼちゃ ピーマン にんじん トマト	664	26.4	19.8	1.5	
6	月	ピビンバ		もずくのスープ アンニンドウフ	牛乳パック	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにく みそ もずく とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし えのきだけ ながねぎ もも みかん	623	21.4	18.2	2.0	
7	火	ごもくちらしすし	サワラのたつたあげ	すましじる たなばたデザート	牛乳パック	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ こめこ	とりにく サワラ かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん かんぴょう こまつな ながねぎ しめじ	603	23.4	18.9	1.9	
8	水	ひやし にくみそうどん	ちくわとさつまいもの てんぷら	ゆでだまめ ブチようなしゼリー 3年生がさやもぎ	牛乳パック	うどん あぶら さとう てんぷらこ さつまいも	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし だけのこ しいたけ ながねぎ	655	25.6	24.2	2.1	
9	木	マーボードウフどん		キムチスープ すいか 八街市産の	牛乳パック	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ とりレバー とりだんご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ニラ しめじ こまつな キャベツ	618	25.4	19.6	1.8	
10	金	なつやすみのカレーライス		ひじきのマリネ れいとうパイン	牛乳パック	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン なす トマト にんじん たまねぎ きゅうり	610	19.0	19.8	1.5	
★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。								今月の平均値	625	23.2	19.0	1.8	
★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。								基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0	

佐倉市学校栄養士会



「朝ベジ」してる？

朝ごはんは
体と心の
エネルギー！

1日のはじまりは朝ごはんから！
朝ごはんはで元気のスイッチをいれよう！

頭のスイッチ！
勉強に集中できる

体のスイッチ！
活動する力になる

おなかのスイッチ！
スッキリ気持ちよく

●朝食を食べていない人は？
⇒おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何か一つでも口にすることから！

●朝食を食べている人は？
⇒よりよい朝食にするために『朝ベジ（朝ごはんにベジタブル）』にチャレンジ！

できることから少しずつ♪毎日の積み重ねが元気な体と心をつくります！

しっかり食べて
集中力アップ！



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組み後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



食中毒注意報が発令されています

6月1日から9月30日まで食中毒注意報が発令されています。食中毒の予防の基本は、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。生で食べる野菜は、流水でよく洗い、食べる直前まで冷蔵庫に保管し、調理前後や食事の前の手洗い、加熱食品はしっかり火を通すなど、日ごろから気をつけましょう。

つけない

増やさない

やっつける

夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう！

元気ポイント1
まずは早起き＆朝ごはん

元気ポイント2
上手に水分補給をしよう！

元気ポイント3
間食は時間と量を決めて！

元気に一日をスタート！