



学校・寄宿舎予定献立表①

	朝食	昼食	夕食
27日(土)	バタートースト 白菜のスープ ポイルウィンナー コーンサラダ 牛乳 607kcal	スパゲッティナポリタン 大根のスープ カリカリベーコンサラダ 755kcal	チキンピラフ クラムチャウダー 牛肉コロッケ 小松菜のサラダ 875kcal
28日(日)	ごはん 根菜みそ汁 大豆とひじきの炒め煮 卵焼き 鮭ふりかけ 566kcal	塩ラーメン 中華ラビオリ パイン缶 牛乳 787kcal	ハヤシライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 南瓜プリン 750kcal
29日(月)	ごはん なすのみそ汁 ウィンナーと野菜のソテー チーズオムレツ ふりかけ 502kcal	ごはん 油揚げのみそ汁 鮭の西京焼き 揚げ牛蒡のごま和え 牛乳 912kcal	ごはん ビーフンごまスープ 回鍋肉 ラーメンサラダ フルフルみかんデザート 828kcal
30日(火)	ごはん ごぼうのみそ汁 じゃが芋金平 ほっけの照り焼き 味付海苔 547kcal	ソフトフランスパン 南瓜のクリームスープ 鶏肉のレモン風煮 シーザーサラダ 牛乳 877kcal	かつ丼 ぶのりのみそ汁 小松菜のごま和え オレンジ 798kcal
7/1日(水)	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏つくね 切干大根炒め煮 ヨーグルト 541kcal	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え 牛乳 731kcal	ごはん もずくのみそ汁 鶏肉のもみじ焼き ほうれん草のなめ苺和え 杏仁フルーツ和え 750kcal
2日(木)	ごはん 大根のみそ汁 にらと玉子の中華炒め 味付肉団子 568kcal	冷やし豚しゃぶうどん 竹輪の磯辺揚げ つぶつぶレモンゼリー 牛乳 742kcal	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭のフライ キャベツの塩昆布和え じゃが芋と鶏肉のみそ煮 803kcal
3日(金)	ごはん しめじのみそ汁 ウィンナーとブロッコリー炒め物 五目玉子焼き 味付海苔 551kcal	麻婆豆腐丼 わかめスープ 春雨中華サラダ 牛乳 815kcal	ごはん とろろ昆布のみそ汁 チキン南蛮 コールスローサラダ 人参シリシリ 820kcal

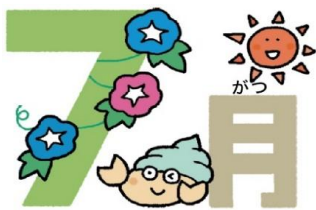
※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。




学校・寄宿舎予定献立表②

	朝食	昼食	夕食
4日(土)	ピザトースト キャベツのスープ プレーンオムレツ 茹でブロッコリー 牛乳 761kcal	焼き豚チャーハン ニラ玉中華スープ 春巻き ひじきサラダ 761kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 ホッケのフライ なすと椎茸のひき肉炒め 水菜のさっぱり和え 729kcal
5日(日)	ごはん 心のりのみそ汁 切干大根と卵の炒め物 若鶏のごま照り焼き 557kcal	スタミナ納豆うどん 鶏と野菜のかき揚げ オレンジ 牛乳 815kcal	カレーライス コールスローサラダ ブルーベリーゼリー 756kcal
6日(月)	ごはん 油揚げのみそ汁 じゃが芋とベーコンのガーリック炒め いわしの生姜煮 ふりかけ 567kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のごま和え 冷凍みかん/牛乳 803kcal	ごはん わかめスープ 焼き肉風カルビ炒め ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ずいか 827kcal
7日(火)	ごはん 絹さやのみそ汁 芋と野菜のカレーソテー 卵焼き 味付海苔 559kcal	バターロールパン レタスのスープ チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ セタゼリー/牛乳 842kcal	わかめごはん そうめん汁 鶏肉の甘酢炒め さつま芋サラダ オレンジ 787kcal
8日(水)	ごはん 南瓜のみそ汁 ひじきと大根の炒め煮 肉焼売 ふりかけ 567kcal	ごはん しめじのみそ汁 肉じゃが きゅうりともやしのツナ和え 牛乳 735kcal	チキンピラフ えのきと玉子のスープ 鱈のムニエル オニオンチップサラダ 881kcal
9日(木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 鮭の照り焼き ヤクルト 566kcal	冷やし中華 チキンのチーズ焼き シャキシャキパイ 牛乳 822kcal	ごはん 白菜のコンソメ煮 煮込みハンバーグ キャベツ塩昆布和え りんご 809kcal
10日(金)	ごはん かぶのみそ汁 ニラともやしの玉子炒め 焼き鳥缶 ヨーグルト 532kcal	ソースカツ丼 ほうれん草のみそ汁 ひじき梅サラダ 牛乳 803kcal	ごはん いんげんのみそ汁 チキン変わり焼き 大根のけんちん煮 小松菜のサラダ 846kcal
11日(土)	ごはん 白菜のみそ汁 チンゲン菜の炒め物 鯖の味噌煮 ヤクルト 532kcal	ボークカレー フルーツミックス和え 牛乳 788kcal	ごはん 緑黄色野菜スープ チンジャオロースー 小籠包 アイスクリーム 847kcal
12日(日)	ごはん じゃが芋のみそ汁 親子煮 和風金平包み焼き 532kcal	<p>朝から脳を元気にするには</p> <p>わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食におかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べるのが大切です。</p> 	

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。



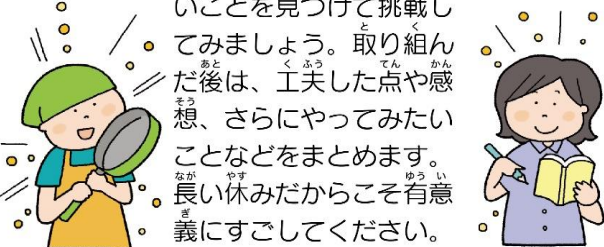
学校・寄宿舎予定献立表③

	朝食	昼食	夕食
14日(火)	飲み残しのペットボトルに注意! ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。 		サーモンライス 春雨スープ 小松菜チキンサラダ パイン缶 705kcal
15日(水)	ごはん 厚揚げのみそ汁 チンゲン菜と玉子の炒め物 焼き鳥缶 わかめふりかけ 531kcal	豚キムチごはん 中華風たまごわかめのスープ 餃子ロール キャベツのナムル 牛乳 770kcal	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉のジンギスカン炒め 中華風たたききゅうり りんご 852kcal
16日(木)	ごはん とろろ昆布のみそ汁 豚肉と小松菜のオイスター炒め 豆腐ハンバーグ 537kcal	冷やし肉味噌うどん 南瓜チーズフライ 豆乳プリン 牛乳 778kcal	親子丼 かぶのみそ汁 白菜とツナのゆかり和え 三色杏仁ゼリー 702kcal
17日(金)	ごはん 野菜スープ 肉団子の甘酢炒め オムレツ 529kcal	ごはん 小松菜のみそ汁 鯖の香味焼き 大根とがんもの煮物 牛乳 782kcal	鶏牛蒡ごはん じゃが芋のみそ汁 アジフライ 野菜の梅風和え オレンジ 700kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

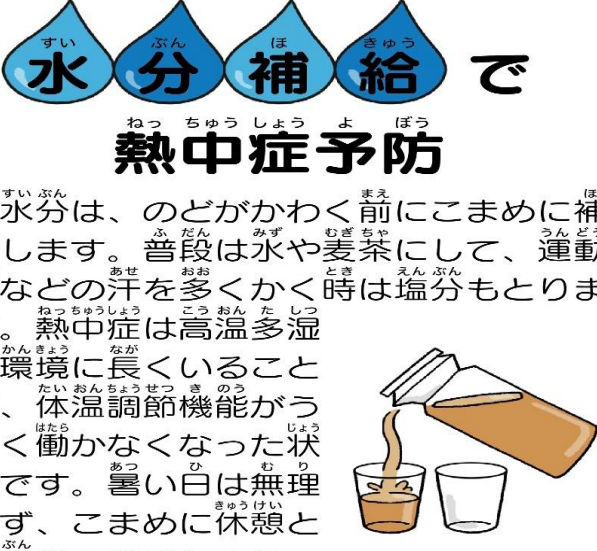
食の体験を広げよう!

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。取り組んだ後は、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。



水分補給で熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。





学校・寄宿舎予定献立表④

	朝食	昼食	夕食
18日(土)	ごはん 豆腐のみそ汁 もやしのカレー炒め ほっけのごま焼き ヨーグルト 607kcal	卵サンド&ツナサンド かぶのスープ チキンナゲット コールスローサラダ 牛乳 738kcal	ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグおろしソース マカロニサラダ りんご 881kcal
19日(日)	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきと根菜の金平 ふりかけ 600kcal	野菜醤油ラーメン 餃子ロール 白桃缶 牛乳 842kcal	チキンピラフ ミネストローネスープ カレーコロッケ 小松菜サラダ 756kcal
20日(月)	ごはん なめこのみそ汁 チンゲン菜と玉子の炒め物 味付肉団子 543kcal	タコライス もずくのスープ キャベツのごま和え シークワサーゼリー 牛乳 811kcal	ごはん ニラ玉中華スープ 酢豚 春雨中華サラダ ふきの炒め煮 820kcal
21日(火)	ごはん 大根のみそ汁 ウインナーのケチャップ炒め 豆腐ハンバーグ 507kcal	ねじり揚げパン コロコロ野菜のコンソメスープ 鶏肉のおろし煮 イタリアンサラダ 牛乳 872kcal	ごはん きのこのみそ汁 豚肉のスパイシー焼き オニオンチップサラダ ふきの炒め煮 786kcal
22日(水)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 五目玉子焼き 切干大根の炒め煮 ふりかけ 688kcal	夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 813kcal	ごはん とろろ昆布のみそ汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ 水菜の和え物 パインヨーグルト 724kcal
23日(木)	ごはん 小松菜のみそ汁 キャベツと豚肉の味噌炒め 豆腐焼売 ヤクルト 553kcal	五目あんかけ焼きそば ワンタンスープ すいか 牛乳 772kcal	ごはん さつまいものみそ汁 鮭の西京焼き じゃが芋のそぼろ炒め 白菜とツナのゆかり和え 809kcal
24日(金)	ごはん わかめのみそ汁 大根のけんちん煮 鶏のごま照り焼き ふりかけ 532kcal	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;"> <small>どよう うし ひ</small> 土用の丑の日 </div> <div style="text-align: center;"> <p>土用の丑の日には、 「う」のつく食べ物を 食べると体によいと いわれています。</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>うり うどん 梅干し うなぎ</p> </div> </div>	

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。