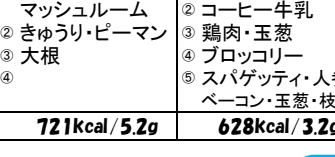
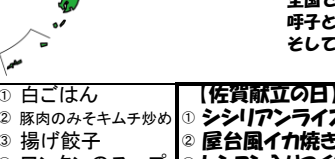
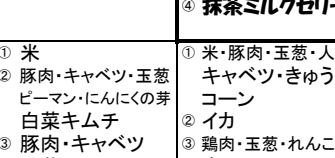
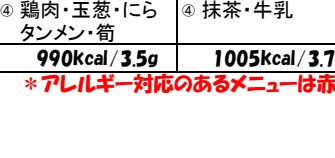
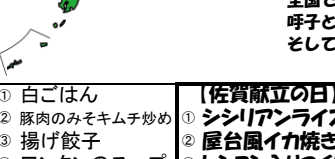
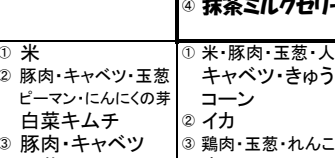
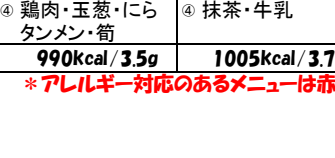




* 楠井中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年



曜日 日		水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	献立名					
	食品名	きゅうりのヒミツ				
	カロリー 塩分					
昼食	献立名					
	食品名					
	カロリー 塩分					
夕食	献立名					
	食品名					
	カロリー 塩分					
日		6	7	8	9	10
朝食	献立名	① カレーライス ② 彩りサラダ ③ 福神漬け ④	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 照り焼きチキンパティ ④ ブロッコリー ⑤ 星のpastasoup	① 白ごはん ② 鶏肉と根菜の煮物 ③ 豆腐のみそ汁 ④ たらこふりかけ	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁
	食品名	① 米・牛肉・玉葱・りんご マッシュルーム ② きゅうり・ピーマン ③ 大根 ④	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉・玉葱 ④ ブロッコリー ⑤ スパゲッティ・人参 ベーコン・玉葱・枝豆	① 米 ② 鶏肉・大根・れんこん 人参・竹輪・こんにやく インゲン・椎茸 ③ 豆腐・ワカメ・葉ねぎ ④ たらこふりかけ	① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 インゲン・こんにやく ③ 納豆 ④ オクラ・筍・ワカメ	① 米 ② いわし・大根 ③ 豚肉・小松菜 ピーマン ④ かぼちゃ・玉葱 葉ねぎ
	カロリー 塩分	721kcal/5.2g	628kcal/3.2g	662kcal/2.6g	691kcal/3g	605kcal/2.3g
昼食	献立名					
	食品名					
	カロリー 塩分					
夕食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉のみそキムチ炒め ③ 揚げ餃子 ④ ワンタンのスープ	① 白ごはん ② メンチカツ ③ 千切りキャベツ ④ なすのみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉と根菜の煮物 ③ 豆腐のみそ汁 ④ たらこふりかけ	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・キャベツ・玉葱 ピーマン・にんにくの芽 白菜キムチ ③ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら ④ 鶏肉・玉葱・にら タンメン・筍	① 米・豚肉・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり コーン ② イカ ③ 鶏肉・玉葱・れんこん 青のり ④ 抹茶・牛乳	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 鶏卵 ③ キャベツ・人参・きゅうり ④ なす・うす揚げ 葉ねぎ	① 米・豚肉・玉葱・人参 枝豆 ② サバ・玉葱・じゃが芋 ブロッコリー 牛乳・チーズ ③ カリフラワー ④ ほうれん草・コーン 人参・ベーコン	① 米 ② 豚肉・パイナップル 鶏卵 ③ キャベツ・アスパラガス ピーマン ④ 鶏肉・うす揚げ なめこ・葉ねぎ
	カロリー 塩分	990kcal/3.5g	1005kcal/3.7g	968kcal/3.2g	896kcal/5.3g	974kcal/2.9g
日		11	12	13	14	15
朝食	献立名	① カレーライス ② 彩りサラダ ③ 福神漬け ④	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 照り焼きチキンパティ ④ ブロッコリー ⑤ 星のpastasoup	① 白ごはん ② 鶏肉と根菜の煮物 ③ 豆腐のみそ汁 ④ たらこふりかけ	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁
	食品名	① 米・牛肉・玉葱・りんご マッシュルーム ② きゅうり・ピーマン ③ 大根 ④	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉・玉葱 ④ ブロッコリー ⑤ スパゲッティ・人参 ベーコン・玉葱・枝豆	① 米 ② 鶏肉・大根・れんこん 人参・竹輪・こんにやく インゲン・椎茸 ③ 豆腐・ワカメ・葉ねぎ ④ たらこふりかけ	① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 インゲン・こんにやく ③ 納豆 ④ オクラ・筍・ワカメ	① 米 ② いわし・大根 ③ 豚肉・小松菜 ピーマン ④ かぼちゃ・玉葱 葉ねぎ
	カロリー 塩分	721kcal/5.2g	628kcal/3.2g	662kcal/2.6g	691kcal/3g	605kcal/2.3g
昼食	献立名					
	食品名					
	カロリー 塩分					
夕食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉のみそキムチ炒め ③ 揚げ餃子 ④ ワンタンのスープ	① 白ごはん ② メンチカツ ③ 千切りキャベツ ④ なすのみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉と根菜の煮物 ③ 豆腐のみそ汁 ④ たらこふりかけ	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・キャベツ・玉葱 ピーマン・にんにくの芽 白菜キムチ ③ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら ④ 鶏肉・玉葱・にら タンメン・筍	① 米・豚肉・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり コーン ② イカ ③ 鶏肉・玉葱・れんこん 青のり ④ 抹茶・牛乳	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 鶏卵 ③ キャベツ・人参・きゅうり ④ なす・うす揚げ 葉ねぎ	① 米・豚肉・玉葱・人参 枝豆 ② サバ・玉葱・じゃが芋 ブロッコリー 牛乳・チーズ ③ カリフラワー ④ ほうれん草・コーン 人参・ベーコン	① 米 ② 豚肉・パイナップル 鶏卵 ③ キャベツ・アスパラガス ピーマン ④ 鶏肉・うす揚げ なめこ・葉ねぎ
	カロリー 塩分	990kcal/3.5g	1005kcal/3.7g	968kcal/3.2g	896kcal/5.3g	974kcal/2.9g

* アレルギー対応のあるメニューは赤字で記しております *

* 材料その他の都合により献立の変更もあります *



* 楠 中 学 校 ・ 高 等 学 校 寄 宿 舎 予 定 献 立 表 *

2026年

7月

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日	13	14	15	16	17 終業式	18	19
朝 食	献立名	① 白ごはん ② サンマの生姜煮 ③ 筑前煮 ④ 豆乳みそ汁	① フィッシュバーガー ② 牛乳 ③ チャウダー	① 白ごはん ② イワシの梅煮 ③ ほうれん草のみそ汁 ④ 味付けのり	① クイックオムライス ② 粗挽きウインナー ③ コンソメスープ	① 白ごはん ② 豚肉のケチャップ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ ひじきのり	① 白ごはん ② 五目炒め ③ 青のりのみそ汁 ④ のりふりかけ
	食品名	① 米 ② サンマ ③ 鶏肉・大根・人参 竹輪・こんにゃく・ごぼう インゲン④うす揚げ じゃが芋・しめじ・葉ねぎ	① パン・タラ キャベツ・チーズ ② 牛乳 ③ ベーコン・じゃが芋 玉葱・人参・グリーンピース 牛乳・生クリーム	① 米 ② イワシ・梅 にんにくの芽・レモン ③ ほうれん草・豆腐 ④ 味付けのり	① 米・枝豆・鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン・人参 セロリ・玉葱	① パン ② 牛乳 ③ 鶏肉・玉葱・鶏卵 ④ ベーコン・コーン・人参 玉葱・枝豆・牛乳 ブルーベリージャム	① 米 ② 豚肉・れんこん ごぼう・さつま揚げ 人参・インゲン ③ 青のり・豆腐・えのきたけ ④ のりふりかけ
	カロリー 区分	742kcal/3g	833kcal/3.4g	611kcal/2.7g	768kcal/4.7g	675kcal/3.1g	666kcal/2.9g
昼 食	献立名	◎あなたの体は食べたものでできている みなさんの体は、毎日食べているものでつくられています。ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。 もうすぐ夏休みが始まります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。できるだけいろいろな食べ物に挑戦して、暑い夏を元気に乗り越えましょう！				① 焼き肉丼 ② 牛乳 ③ わかめの酢の物 ④ 夏野菜のみそ汁	① ごはん ② 牛乳 ③ ヤンニョムチキン ④ ほうれん草ナムル ⑤ クイッティオスープ
	食品名					① 米・豚肉・玉葱・人参 キャベツ・ピーマン りんご・ごま ② 牛乳 ③ きゅうり・コーン・わかめ ④ かぼちゃ・ずいき 厚揚げ	① 米 ② 牛乳 ③ 鶏肉 ④ ほうれん草・もやし 人参 ⑤ クイッティオ・玉葱 にら・きくらげ
	カロリー 区分	985kcal/6.3g				1156kcal/3.3g	889kcal/3.2g
夕 食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉のスタミナ炒め ③ 手羽先のガーリック焼き ④ さつま芋のみそ汁	① 白ごはん ② 魚の塩こうじ焼き ③ 夏野菜のみそ炒め ④ 糸かまぼこのすまし汁	① 白ごはん ② パーベキューチキン ③ 梅マヨネーズサラダ ④ 豆苗のみそ汁	① 白ごはん ② 棒にレカツ ③ 千切りキャベツ ④ 里芋のみそ汁	① ごはん ② 豚肉の梅酒煮 ③ おしんこサラダ ④ かぼちゃのみそ汁	① キーマカレー ② ドレッシングサラダ ③ さくらんぼゼリー
	食品名	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ 鶏肉 ④ さつま芋・えのきたけ ほうれん草	① 米 ② サワラ ③ 豚肉・玉葱・ナス ピーマン・コーン ④ かまぼこ・椎茸 人参・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・人参・りんご ③ ごぼう・千切り大根 きゅうり・人参・ねり梅 ④ 人参・えのきたけ 豆苗	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・人参 ④ 里芋・玉葱 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 厚揚げ・うずら卵 インゲン ③ つぼ漬け・きゅうり 人参 ④ かぼちゃ・麩 葉ねぎ	① 米・豚肉・人参・玉葱 じゃが芋・大豆・枝豆 ② ブロッコリー・ピーマン ③ さくらんぼゼリー
	カロリー 区分	880kcal/4.4g	815kcal/4.8g	953kcal/3.8g	975kcal/3.1g	1012kcal/3.5g	999kcal/4.4g
日	20	21	22	23	24	25	26
朝 食	献立名	① 白ごはん ② サケの塩焼き ③ ひじきの煮物 ④ さつま芋のみそ汁	① カツサンド ② 牛乳 ③ ミネストローネ	① 白ごはん ② じゃが芋のそぼろ炒め ③ ごぼうのみそ汁 ④ のりたまごふりかけ	① 白ごはん ② コロッケ ③ 豚肉のしぐれ煮 ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ごはん ② イワシの梅煮 ③ レンコンのきんぴら ④ 厚揚げのみそ汁	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ さつま芋のポタージュ ④ ヨーグルト
	食品名	① 米 ② サケ ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・インゲン こんにゃく ④ しめじ・さつま芋・葉ねぎ	① パン・豚肉・鶏卵 キャベツ・チーズ ② 牛乳 ③ ベーコン・玉葱・人参 枝豆・トマト ④ ベーコン・玉葱・枝豆	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 ③ ごぼう・ワカメ 豆腐・ワカメ・葉ねぎ ④ たらこふりかけ	① 米 ② じゃが芋・玉葱・牛肉・鶏卵 ③ 豚肉・こんにゃく・人参 ④ 深ねぎ ⑤ じゃが芋・葉ねぎ えのきたけ	① 米 ② イワシ・梅 ③ 豚肉・レンコン・人参 枝豆・こんにゃく ④ 厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ	① パン・ウインナー キャベツ ② 牛乳 ③ さつま芋・玉葱・枝豆 牛乳 ④ ヨーグルト
	カロリー 区分	684kcal/2.7g	825kcal/4.3g	632kcal/2.2g	724kcal/2.9g	730kcal/3.2g	783kcal/3.5g
昼 食	献立名	① ネギ塩豚丼 ② 牛乳 ③ ほうれん草のごま和え ④ 赤だし	① 白ごはん ② 牛乳 ③ 魚の四川風 ④ トウモロコシ ⑤ 黄花草	① 野菜たっぷりタコライス ② 牛乳 ③ きのことスープ ④ ブルーンヨーグルト	① クロワッサン ② 牛乳 ③ 明太クリームパスタ ④ イタリアンサラダ	① 白ごはん ② 牛乳 ③ 肉野菜炒め ④ 焼きとうもろこし ⑤ かぼちゃのみそ汁	① ビビンバ ② 牛乳 ③ ミヨックク
	食品名	① 米・豚肉・玉葱・人参 ② 深ねぎ ③ ほうれん草・人参 しめじ・ごま ④ うす揚げ・なめこ 葉ねぎ	① 米 ② 牛乳 ③ サバ・深ねぎ・葉ねぎ ④ じゃが芋 ⑤ 春雨・鶏卵・玉葱 きくらげ・ニラ	① 米・豚肉・チーズ・ピーマン 人参・玉葱・トマト・きゅうり 大豆ミート・ズッキーニ ② 牛乳 ③ キャベツ ④ ベーコン・しめじ えのきたけ・枝豆 ⑤ ブルーンヨーグルト	① パン ② 牛乳 ③ スパゲッティ・たらこ・イカ ④ エビ ・玉葱・牛乳 生クリーム・ほうれん草 ⑤ キャベツ・ピーマン ブロッコリー	① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・もやし・玉葱 人参・にら・パインアップル ④ とうもろこし ⑤ かぼちゃ・豆腐 えのきたけ・葉ねぎ	① 米・豚肉・白菜キムチ ほうれん草・人参 大豆もやし ② 牛乳 ③ 牛肉・人参・玉葱 うずら卵・ワカメ にら
	カロリー 区分	989kcal/3.7g	1060kcal/2.9g	1026kcal/3.4g	964kcal/5g	1051kcal/4.9g	975kcal/3.7g
夕 食	献立名	① 白ごはん ② 肉豆腐 ③ キビナゴのお好みソース	① バターライス ② ポークストロガノフ ③ こんにゃくサラダ	① 白ごはん ② 魚のオイネーズ焼き ③ チャブチエ ④ もやしのみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ マカロニサラダ ④ 青のりのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のハーブ焼き ③ 竹輪と野菜の炒め ④ なめこ汁	① 白ごはん ② アジのかば焼き ③ ウインナーと野菜のソテー ④ じゃが芋のみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・椎茸・人参 玉葱・豆腐・白菜 こんにゃく・深ねぎ ③ キビナゴ・青のり カツオ節	① 米・人参・枝豆 ② 豚肉・人参・玉葱 マッシュルーム しめじ・トマト ③ こんにゃく・ピーマン ブロッコリー	① 米 ② サワラ・ほうれん草 玉葱・豆腐・チーズソース ③ 豚肉・竹輪・春雨 椎茸・ピーマン ④ 小松菜・もやし うす揚げ	① 米 ② 鶏肉 ③ フジリ・きゅうり 人参・コーン ④ 青のり・豆腐・椎茸	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・アスパラガス ピーマン・コーン ④ なめこ・うす揚げ 水菜	① 米 ② アジ ③ 白菜・胡瓜・人参 塩昆布 ④ じゃが芋・葉ねぎ わかめ
	カロリー 区分	884kcal/2.6g	933kcal/5g	900kcal/5g	1099kcal/4.2g	937kcal/3.4g	873kcal/3.5g
朝 食	献立名	① 白ごはん ② 五目炒め ③ 青のりのみそ汁 ④ のりふりかけ	① 白ごはん ② 豚肉・れんこん ごぼう・さつま揚げ 人参・インゲン ③ 青のり・豆腐・えのきたけ ④ のりふりかけ	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ マカロニサラダ ④ 青のりのみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ マカロニサラダ ④ 青のりのみそ汁	① 白ごはん ② アジのかば焼き ③ ウインナーと野菜のソテー ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ごはん ② 回鍋肉 ③ イカの葱焼き ④ コーンとほうれん草のスープ
	食品名	① 米 ② 豚肉・玉葱 パプリカ・白菜 ③ イカ・葉ねぎ ④ わかめ・葉ねぎ えのきたけ	① 米 ② 豚肉・玉葱 パプリカ・白菜 ③ イカ・葉ねぎ ④ わかめ・葉ねぎ えのきたけ	① 米 ② 鶏肉 ③ フジリ・きゅうり 人参・コーン ④ 青のり・豆腐・椎茸	① 米 ② 鶏肉 ③ フジリ・きゅうり 人参・コーン ④ 青のり・豆腐・椎茸	① 米 ② アジ ③ 白菜・胡瓜・人参 塩昆布 ④ じゃが芋・葉ねぎ わかめ	① 米 ② 豚肉・玉葱 パプリカ・白菜 ③ イカ・葉ねぎ ④ わかめ・葉ねぎ えのきたけ
	カロリー 区分	884kcal/2.6g	933kcal/5g	900kcal/5g	1099kcal/4.2g	937kcal/3.4g	873kcal/3.5g

* アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります *

* 材料その他の都合により献立の変更もあります *



* 楠井中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年 7月/8月

曜日	月	火	水	木	金	土
日	27	28	29	30	31	1
朝食	献立名 ① ツナマヨおにぎり ② イワシの甘露煮 ③ さつまい	① ベーコンエッグバーガー ② 牛乳 ③ ジャガ芋のカレースープ	① 白ごはん ② イワシの梅煮 ③ 納豆 ④ もずくのみそ汁	① ちよこつと豚丼 ② 厚焼き卵 ③ わかめのみそ汁	① 白ごはん ② 肉じゃが ③ 小松菜のみそ汁 ④ しそ味ひじき	① ジャムパン ② 野菜ジュース ③ コンソメスープ
	食品名 ① 米・マグロ油漬けのり ② イワシ ③ 鶏肉・人参・ごぼう 厚揚げ・葉ねぎ	① パン・鶏卵・ベーコン キャベツ ② 牛乳 ③ 牛肉・豚肉・鶏肉 じゃが芋・玉葱 人参・枝豆	① 米 ② イワシ・梅 人参 ③ 納豆 ④ もずく・えのきたけ 葉ねぎ	① 米・豚肉・こんにやく 玉葱・人参・葉ねぎ ② 鶏卵 ③ うす揚げ・人参 わかめ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・インゲン ③ 小松菜・うす揚げ ④ しそ味ひじき	① パン・いちごジャム ② 野菜ジュース ③ 人参・セロリー・玉葱
	カロリー 688kcal/2.3g	643kcal/3g	726kcal/2.9g	729kcal/3.3g	703kcal/3.5g	
昼食	献立名 ① 白ごはん ② 牛乳 ③ 魚のみそマヨソース焼き ④ 卵とじ ⑤ えのきたけのみそ汁	① かつ丼 ② 牛乳 ③ ほうれん草のお浸し ④ しめじのみそ汁	① きつねうどん ② 牛乳 ③ 竹輪の磯辺揚げ ④ フルーツムース	① コッペパン ② 牛乳 ③ 魚フライ ④ かぼちゃのチーズ焼き ⑤ ジャガ芋のカレースープ	* お弁当対応です *	
	食品名 ① 米 ② 牛乳 ③ サワラ・玉葱 ほうれん草・豆乳 ④ 鶏肉・鶏卵・もやし キャベツ・インゲン ⑤ えのきたけ・椎茸 うす揚げ・にら	① 米・豚肉 鶏卵・玉葱・椎茸 葉ねぎ ② 牛乳 ③ ほうれん草・もやし ④ しめじ・なす わかめ・葉ねぎ	① うどん・油揚げ ワカメ・葉ねぎ ② 牛乳 ③ 竹輪・青のり ④ フルーツムース	① パン ② 牛乳 ③ ホキ ④ ベーコン・かぼちゃ 玉葱・チーズ・豆乳 ⑤ ジャガ芋・玉葱・人参 キャベツ・唐芋ボール		
	カロリー 1020kcal/4.9g	962kcal/5g	927kcal/5.1g	969kcal/4g		
夕食	献立名 ① トマトハヤシ ② ほうれん草サラダ ③ フルーツポンチ	① 白ごはん ② 和風おろしハンバーグ ③ 焼き野菜 ④ 豆腐のみそ汁	① 白ごはん ② 油淋鶏 ③ 添え野菜 ④ ふわふわ卵スープ	① 白ごはん ② 豚肉の梅しらが炒め ③ サンマのゆずみそ煮 ④ 野菜のすまし汁	① 白ごはん ② サーモンフライタルソース ③ ドレッシングサラダ ④ 豚肉と根菜のみそ汁	
	食品名 ① 米・豚肉・玉葱 人参・トマト グリンピース ② ほうれん草・人参 コーン ③ りんご果汁・ナタデココ みかん・黄桃 ゼリー	① 米 ② 鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱 鶏卵・大根・葉ねぎ ③ ブロッコリー・さつま芋 人参・豆腐 ④ 小松菜	① 米 ② 鶏肉・鶏卵・深ネギ ③ もやし・パプリカ ピーマン ④ 鶏卵・玉葱 チンゲン菜	① 米 ② 豚肉・玉葱・人参 キャベツ・ピーマン ねり梅 ③ サンマ・ゆず ④ 野菜・えのきたけ ワカメ・豆腐	① 米 ② サケ ③ キャベツ・きゅうり パプリカ ④ 豚肉・ごぼう 人参・葉ねぎ	
	カロリー 1071kcal/4.3g	901kcal/3.5g	994kcal/2.9g	888kcal/3.5g	910kcal/3.5g	



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぬん(水分)補給 をこまめにしよう		水か茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときは 塩分と一緒にとるようにします。
て	きど(運動)に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。雨天時は雨傘、 早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、 室内でもできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日食べましょう。
な	つ(国)が毎日の食べ物 を取り入れよう		毎日の食べ物はおいしく栄養豊富、 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど冷たい物を とり過ぎると、おなかを壊したり、 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や	しよく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、ダラダラ食べたり眠くなり、 時間と量を決めましょう。
す	す(歯)んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちのひとと相談してできることに 挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみ ながら食事をする機会をつくりましょう。
に	やう(乳)製品や 小魚などどでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすいです。牛乳を毎日 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

以上のことを心がけ、健康に夏を過ごす“すてきな夏休み”にしてください！

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

* 材料その他の都合により献立の変更もあります *