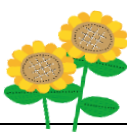




7月こんだてよいひょう



曜 日	こんだてめい 献立名	主材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
1 火	ごはん 鯖のカレー煮 おひたし 豆乳みそ汁	ごはん さとう さとう	さば さば あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ けずりぶし けずりぶし	619 2.6
2 水	コッパン チキンカツ キャベツサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	コッパン パンこ あぶら こむぎこ マカロニ あぶら	とりにく たまご とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ トマト	しお こしょう さけ ちゅうのうソース コーンクリームドレッシング ケチャップ トマトピューレ しお こしょう バジルこ がらスープ	699 2.5
3 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも なすのみそ汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ なす ほうれんそう ねぎ	しょうゆ みりん さけ こしょう けずりぶし	621 1.7
4 金	ちゃんぽんうどん(ソフトめん) (ちゃんぽん汁) 小松菜とツナの炒め物 ごま団子	ソフトめん あぶら でんぶん さとう あぶら ★ごまだんご あぶら	ぶたにく えび いか なると さつまあげ ツナ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ もやし こまつな	しょうゆ しお こしょう とんこつラーメンスープ しょうゆ しお こしょう	635 2.8
7 月	ごはん 星型ハンバーグごまソース ひじききんぴら 七夕汁	ごはん さとう ごま さとう あぶら ごんにゃく そうめん	★ハンバーグ みそ ひじき とりにく なると あぶらあげ	しょうゆ さけ みりん にんじん しめじ ごぼう ビーマン ねぎ オクラ にんじん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ しお こしょう しょうゆ けずりぶし	644 2.3
8 火	煮ごはん 豚キムチ炒め 春雨スープ	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん はるさめ あぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	しょうが もやし にら ★はくさいキムチ チンゲンサイ にんじん ねぎ ししいたけ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	679 2.3
9 水	ごはん いかの天ぷら ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	ごはん こむぎこ あぶら あぶら さとう	いか たまご ぶたにく なまあげ かつおぶし もずく とりにく みそ	しょうゆ さけ しお にんじん にがうり しょうが えのきたけ にんじん たまねぎ	さけ しお しょうゆ さけ しお オイスターソース けずりぶし	696 2.2
10 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 切干し大根のペペロンチーノ風 冬瓜のスープ	ごはん さとう あぶら	とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ にんにく りんご きりぼしだいこん キャベツ スイートコーン にんにく とうがん しめじ にんじん こまつな	さけ しょうゆ こしょう みりん す がらスープ しょうゆ いちみつがらし しょうゆ しお こしょう がらスープ	608 1.8
11 金	ジャージャー麺(中華種) (ジャージャーあん) 糸え野菜 フルーツのゼリーあえ	ちゅうかめん あぶら さとう あぶら でんぶん ★ゼリー	ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり ★フルーツミックス	しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	595 2.4
14 月	煮ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく	かぼちゃ なす スッキーニ ビーマン たまねぎ にんにく しょうが りんご ★かいそうミックス キャベツ にんじん	カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ しそドレッシング	638 2.2
15 火	ごはん 豚肉と白滝のピリ辛炒め ナムル にらと豆腐のスープ	ごはん でんぶん しらたき さとう ごま あぶら さとう あぶら あぶら	ぶたにく とらふ	しょうが にんにく ねぎ こまつな ほうれんそう もやし にんじん にら だいこん ししいたけ	しょうゆ みりん しちみつがらし しょうゆ す しょうゆ しお がらスープ	599 1.8
16 水	ミルクパン 鮭のガーリックペッパー焼き パンネトマトソース コンスープ	ミルクパン あぶら パンネマカロニ あぶら こむぎこ パター	さけ ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト たまねぎ スイートコーン	しお こしょう ガーリックパウダー しお こしょう ちゅうのうソース ケチャップ しお こしょう がらスープ	692 2.0
17 木	ごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ	ごはん さとう でんぶん あぶら はるさめ あぶら さとう ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり	しょうゆ さけ オイスターソース しょうゆ す	646 1.6
18 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー かにかま汁 チョコプリン	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら あぶら ★チョコプリン	とりにく ベーコン ★かにふうみかまぼこ とうふ	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく たまねぎ こまつな にんじん しめじ	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しお しょうゆ けずりぶし	684 1.6

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄 養 素	基準量 (3・4年生)	7月の平均
エネルギー (kcal)	650	646
しょくえん (g)	2.0	2.1

もうすぐ夏休み
こんなことに気をつけよう！

3つのポイントを守って元気に夏を乗り切ろう！

夏休みが近づいてきました。暑い日が続くと、食欲がなくなり、体が疲れやすくなります。夏を元気にのりきるためには、規則正しい生活を送り、1日3食きちんと食べることがとても大切です。

朝ごはんを食べましょう！
朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチです。

生活リズムを整えましょう！
夜更かしや睡眠不足は、体調をくずす原因になります。

おやつのとれ過ぎに注意！
冷たいアイスやお菓子ばかり食べていると、食欲がなくなり、夏バテや肥満、虫歯の原因にもなります。