



7月こんだてよていひょう



曜日	献立名	主な材料名			その他の材料	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 水	コッパン ハンバーグガーリックバターソース マカロニソテー トマトスープ	コッパン さとう バター マカロニ あぶら あぶら さとう	★ハンバーグ ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ パセリ にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	さけ みりん す しょうゆ しょうゆ ワイン さけ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう がらスープ	681 2.7
2 木	麦ごはん 豚肉とごぼうのみそ炒め やみつきもやし かみなり汁	ごはん おおむぎ しらたき あぶら さとう あぶら こんにゃく あぶら	ふたにく みそ ごぼう たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり とうふ	ごぼう たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお みりん けずりぶし	639 1.7
3 金	肉味噌ごまうどん(ソフトめん) (肉味噌ごま汁) 青のりポテトピーズ レモンあえ	ソフトめん ごま じゃがいも でんぷん あぶら さとう	とりにく みそ だいす あおのり さとう	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく スイートコーン ごまつな にんじん キャベツ レモン	しょうゆ トウバンジャン さけ がらスープ しお しょうゆ	605 2.2
6 月	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ふたにく	かぼちゃ なす スッキーニ ピーマン りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー スイートコーン	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ わふうドレッシング	693 2.2
七夕 献立						
7 火	ごはん 星のメンチカツ(ソース) ひじきの炒め煮 七夕汁	ごはん あぶら こんにゃく あぶら さとう そうめん	★おほしさまメンチ ひじき さつまあげ だいす なると あぶらあげ	にんじん ねぎ オクラ しいたけ にんじん	ちゅうのうソース しょうゆ みりん さけ しお こしょう しょうゆ けずりぶし	710 2.4
8 水	麦ごはん ブルコギ もやしときくらげのサラダ (楕中華ドレッシング)	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま	ふたにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ たら パプリカ もやし きくらげ えだまめ	さけ しょうゆ コチュジャン しおちゅうかドレッシング	641 1.3
日本の食べ物の旅【沖縄県】						
9 木	ごはん 沖縄天ぷら 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 ふたにく なまあげ かつおぶし もずく とりにく みそ	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	しお さけ しお しょうゆ オイスターソース けずりぶし	689 2.3
10 金	ジャージャー麺(中華めん) (ジャージャーあん) 添え野菜 フルーツのゼリーあえ	ちゅうかめん あぶら あぶら さとう でんぷん	ふたにく だいす みそ ★ゼリー	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 (パイナップル、おうとう、りんご)	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	707 2.5
13 月	ごはん しゅうまい 青椒肉絲 冬瓜のスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ あぶら	★しゅうまい ふたにく ベーコン	しょうが にんにく ピーマン だけのこ しめじ とうがん しょうが しいたけ チンゲンサイ	しょうゆ さけ オイスターソース みりん さけ こしょう しょうゆ しお がらスープ	643 2.0
14 火	ごはん 鯖のカレー煮 おひたし なすのみそ汁	ごはん さとう さとう	さば ふたにく みそ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん なす こまつな みょうが	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ だしじる けずりぶし	667 2.3
15 水	ココア揚げパン ポトフ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	コッパン あぶら ★ミルク(ココア) じゃがいも さとう	ふたにく ウィナー	たまねぎ キャベツ セロリ パセリ ごぼう にんじん えだまめ	しお こしょう がらスープ す しょうゆ ごまドレッシング	694 2.8
16 木	麦ごはん 生揚げのキムチ煮込み 肉団子スープ	ごはん おおむぎ あぶら でんぷん あぶら	ふたにく なまあげ とりにく	しめじ キャベツ たら ★はくさいキムチ しょうが ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ	679 1.9
17 金	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉のレモンしょうゆかけ きゅうりのピリ辛あえ わかめのみそ汁	ごはん でんぷん さとう あぶら さとう あぶら ごま わかめ とうふ みそ	★のむヨーグルト とりにく	レモン きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ トウバンジャン けずりぶし	654 2.6

- * 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	669
しょくえん(g)	2.0	2.2

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。

