

# 7月こんだてよていひょう

| 日曜日の<br>曜日    | こんだてめい<br>献立名   | 主な材料名  |                                     |   | その他の材料   | エネルギー<br>(Kcal)<br>しよえん<br>食塩<br>(g) |
|---------------|---|--|-------------------------------------|---|--|--------------------------------------|
|               |   | おも<br>主にエネルギーのもとになる                                | おも からだ<br>主に体をつくるもとになる              | おも からだ ちようし とどの<br>主に体の調子を整える                           | た さいりょう<br>ちようみりよう<br>調味料など                                    |                                      |
| まいにち<br>毎日    | 生乳  |  | ぎゅうにゅう                              |   |  |                                      |
| 1 月           | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ(ドレッシング)                                  | ごはん<br>あぶら でんぷん さとう<br>はるさめ                        | とろろ ぶたにく みそ だいす                     | たけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが<br>もやし きゅうり                   | しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン<br>ドレッシング                                 | 597<br>1.5                           |
| 2 火           | ごはん<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁                            | ごはん<br>こんやく あぶら さとう                                | さけ チーズ クリーム<br>ひじき さつまあげ<br>なまあげ みそ | にんじん えだまめ<br>かぼちゃ えのきたけ こまつな                            | ワイン マヨネーズ<br>しょうゆ みりん さけ<br>けずりぶし                              | 697<br>2.1                           |
| 世界の料理紹介【フランス】 |   |  |                                     |   |  |                                      |
| 3 水           | クロワッサン<br>フリカッセ<br>ブロッコリーのマリネ                                 | クロワッサン<br>あぶら じゃがいも パター こむぎこ<br>さとう あぶら            | とりにく ぎゅうにゅう クリーム                    | にんにく たまねぎ パセリ しめじ マッシュルーム<br>ブロッコリー スイートコーン             | しお こしょう たらスープ<br>しお す  | 653<br>1.4                           |
| 4 木           | ごはん<br>ヒンパ(肉みそ)<br>(ナムル)<br>キムチスープ                            | ごはん おおむぎ<br>あぶら さとう<br>ごま さとう あぶら<br>あぶら           | ぶたにく みそ<br>とりにく とろろ                 | しょうが にんにく<br>もやし ほうれんそう にんじん<br>えのきたけ たまねぎ にんじん はくさいキムチ | しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ<br>しょうゆ す<br>さけ しお しょうゆ こしょう たらスープ | 636<br>1.9                           |
| 七夕献立          |   |  |                                     |   |  |                                      |
| 5 金           | カレーうどん(ソフトめん)<br>(カレーじる)<br>お栗焼コロッケ<br>短冊サラダ(ドレッシング)<br>七夕ゼリー | ソフトめん<br>でんぷん<br>★ほしがたコロッケ あぶら<br>こんやく<br>★たなばたゼリー | ぶたにく あぶらあげ なた<br>にんじん たまねぎ          | にんじん たまねぎ<br>キャベツ にんじん                                  | カレールウ カレーこ しょうゆ みりん けずりぶし<br>ドレッシング                            | 700<br>2.8                           |
| 8 月           | ごはん<br>ブルコギ<br>もやしときくらげのサラダ(ドレッシング)                           | ごはん おおむぎ<br>さとう あぶら ごま                             | ぶたにく                                | だんご しょうが エリンギ<br>たまねぎ いら パプリカ<br>もやし きくらげ えだまめ          | さけ しょうゆ コチュジャン<br>ドレッシング                                       | 637<br>1.3                           |
| 日本の食べ物の旅【沖縄県】 |   |  |                                     |   |  |                                      |
| 9 火           | ごはん<br>沖縄太鼓<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずくのみそ汁                           | ごはん<br>こむぎこ あぶら<br>あぶら さとう                         | いか たまご<br>ぶたにく なまあげ<br>もずく とりにく みそ  | にんじん ながり しょうが<br>えのきたけ にんじん たまねぎ                        | しお<br>さけ しお しょうゆ<br>けずりぶし                                      | 671<br>2.2                           |
| 10 水          | ごはん<br>ハッシュドポーク<br>コールスロー(ドレッシング)                             | ごはん<br>あぶら さとう                                     | ぶたにく                                | だんご たまねぎ だんご<br>マッシュルーム しめじ<br>キャベツ にんじん スイートコーン        | ワイン ハヤシルウ トマトピューレ<br>ケチャップ こしょう しお<br>ドレッシング                   | 672<br>2.3                           |
| 11 木          | ごはん<br>豚肉のしょうが炒め<br>のり塩じゃがいも<br>なすのみそ汁                        | ごはん<br>あぶら<br>じゃがいも<br>あぶらあげ                       | ぶたにく<br>のり<br>みそ                    | しょうが たまねぎ えのきたけ<br>なす ほうれんそう みょうが                       | しょうゆ みりん さけ<br>しお<br>けずりぶし                                     | 643<br>1.9                           |
| 12 金          | ピタパン<br>ソース焼きそば<br>ごぼうサラダ(ドレッシング)                             | ピタパン<br>ちゅうかめん あぶら<br>さとう                          | ぶたにく                                | キャベツ にんじん もやし ビーマン<br>ごぼう にんじん えだまめ                     | ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう<br>す しょうゆ ドレッシング                      | 651<br>2.9                           |
| 16 火          | ごはん<br>回鍋肉<br>豆乳ごまスープ   | ごはん<br>あぶら さとう<br>ごま                               | ぶたにく みそ<br>なまあげ みそ とろろ              | しょうが キャベツ ビーマン パプリカ ねぎ たけのこ<br>にんじん もやし ねぎ ほうれんそう       | しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース<br>トウバンジャン たらスープ                      | 655<br>1.5                           |
| リクエスト献立 高井小学校 |   |  |                                     |   |  |                                      |
| 17 水          | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>ワンタンスープ<br>冷凍みかん         | ごはん<br>こむぎこ でんぷん あぶら<br>あぶら<br>★にくいりワンタン あぶら       | とりにく<br>ベーコン                        | しょうが にんにく<br>ブロッコリー にんにく<br>チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ<br>みかん | しょうゆ さけ<br>しょうゆ ワイン<br>たらスープ しょうゆ しお こしょう                      | 693<br>2.6                           |
| 18 木          | ごはん<br>夏野菜カレー<br>海藻サラダ(ドレッシング)                                | ごはん おおむぎ<br>じゃがいも あぶら                              | ぶたにく                                | たまねぎ かぼちゃ なす スズキーニ<br>にんにく しょうが にんじん<br>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<br>チャップ すりおろしりんご<br>ドレッシング                | 692<br>2.5                           |
| 食育の日          |   |  |                                     |   |  |                                      |
| 19 金          | ごはん<br>乳飲料<br>あじフライ(ソース)<br>きゅうりのピリ辛あえ<br>もやしとベーコンのみそ汁        | ごはん<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>さとう ごま あぶら                  | ★にゅういんりょう<br>あじ たまご                 | きゅうり だいこん にんじん<br>もやし にんじん しいたけ ねぎ                      | ちゅうのうソース<br>しょうゆ トウバンジャン<br>けずりぶし                              | 656<br>2.8                           |

\* 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。

**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!**

| 栄養素         | 基準量(3・4年生) | 7月の平均 |
|-------------|------------|-------|
| エネルギー(kcal) | 650        | 660   |
| しよえん(g)     | 2.0        | 2.1   |

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**  
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!**  
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。