

7月こんだてよていひょう

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