



7月こんだてひょう



日曜日 曜日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			た さいりょう その他の材料	エネルギー (Kcal) しょくえん 食塩 (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし とこの 主に体の調子を整える		
毎日	生乳		ぎゅうにゅう			
3月	ごはん 生揚げのキムチ煮込み 餃子スープ	ごはん こんにゃく あぶら	なまあげ ふたにく ★ぎょうざ	キャベツ はくさいキムチ いら にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお こしょう がらスープ	688 2.1
4火	麦ごはん さばの更紗揚げ おひたし(おひたしのたれ) じゅんさいのみそ汁	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら	さば	しょうが ほうれんそう もやし スイートコーン	カレーこ しょうゆ さけ しょうゆ す みりん けずりぶし けずりぶし	659 2.0
5水	丸パン ハンバーグケチャップソース スパゲティソース オニオンスープ	まるパン さとう スパゲティ あぶら あぶら	★ハンバーグ ツナ とりにく	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ しめじ セロリ	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお こしょう がらスープ	671 3.4
6木	ごはん ふりかけ じゃがいものおぼろ煮 みそ汁	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	とりにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	★ふりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	652 2.2
7金	わかめうどん(ソフト麺) (わかめうどん汁) 星のチキンカツ(ソース) 水菜のサラダ(ドレッシング)	ソフトめん あぶら さとう あぶら	ふたにく わかめ なると ★チキンカツ	にんじん ねぎ みずな だいこん スイートコーン	さけ しょうゆ みりん しお けずりぶし ちゅうのうソース ドレッシング	677 2.5
10月	ごはん 夏野菜カレー キャベツのサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん スイートコーン	カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	716 2.2
11火	麦ごはん シュウマイ 青樹肉絲 ナムル(ナムルのたれ)	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう さとう あぶら	★シュウマイ ふたにく	しょうが にんにく ピーマン たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ さけ オイスターソース みりん しょうゆ す	621 1.2
12水	ごはん 沖縄大ぶら ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	ごはん ごむぎこ 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 けずりぶし	662 2.1
13木	ごはん 豚肉とごぼうのみそ炒め レモン和え(レモン和えのたれ) すまし汁	ごはん しらたき あぶら さとう さとう	ふたにく みそ	ごぼう ねぎ こまつな キャベツ レモンかじゅう しいたけ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ けずりぶし	617 1.8
14金	ジャージャー麺 添え野菜 フルーツのゼリー和え	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ふたにく たいす 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 トウパンジャン テンメンジャン がらスープ	611 2.2
18火	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん でんぶん ごむぎこ あぶら こんにゃく あぶら さとう	とりにく ひじき さつまあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ みょうが こまつな	しょうゆ さけ しょうゆ みりん さけ けずりぶし	640 2.1
19水	麦ごはん 八宝菜 もやしとさくらげのサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん	ふたにく えび いか なまあげ	しょうが しめじ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ えだまめ	しょうゆ しお オイスターソース ドレッシング	608 1.7
20木	ごはん 鮮のコーンマヨ焼き ごぼうサラダ(ドレッシング) トマトスープ フローズンヨーグルト	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら さとう フローズンヨーグルト	さけ クリーム とりにく	パセリ スイートコーン ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト	しょうゆ す ドレッシング ケチャップ しお こしょう バジルこ がらスープ	720 2.0

- * 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	657
しょくえん (g)	20	21

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
朝ごはんに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。