



7月 予定こんだて表



東金市立日吉台小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			エネルギー	たんぱく質	油脂	一言メモ
			血や肉になるもの	体の調子を良くするもの	働く力になるもの				
1	月	ごはん コーンしゅうまい 牛乳 ごまあえ マーボーどうふ メロン	ぶたにく とりにく 牛乳 だいず とうふ たら	キャベツ もやし こまつな にんじん たけのこ ほしいたけ メロン	ごはん さとう ごま あぶら	690 kcal	31.2 g	20.7g 2.5g	今日のデザートは山武郡内で収穫されたメロンです。地元の旬の味覚を味わいましょう！
2	火	ごしきごはん さばのしおこうじやき ひじきのにももの かきたまスープ 牛乳	さば だいず 牛乳 あぶらあげ たまご ひじき	にんじん ほしいたけ たまねぎ コーン チンゲンサイ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	657	24.5	22.7 2.8	ひじきの煮物にはかつお節と昆布のだしを使って、薄味でも旨みたっぷりに仕上げています。
3	水	ちゅうかどん にらまんじゅう ナムル オレンジ 牛乳	ぶたにく えび いか うずらたまご なた 牛乳	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ほしいたけ もやし チンゲンサイ オレンジ	ごはん さとう ごま あぶら	620	28.6	15.6 2.5	中華丼の具には11種類の具がたっぷり入っています。ごはんと一緒に食べましょう。
4	木	セルフサンドパン(ハンバーグ) コールスローサラダ 牛乳 ミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン だいず チーズ 牛乳	キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト パセリ しろいんげんまめ	パン さとう あぶら マカロニ	624	26.4	21.4 3.4	ミネストローネはイタリアの野菜スープです。食物繊維たっぷりの豆も入っています。
5	金	☆たなばたメニュー☆ ちらしずし ほしのコロケ 牛乳 いそかあえ たなばたじる ゼリー	さつまあげ たまご かまぼこ とりにく とうふ のり 牛乳	こまつな もやし にんじん みつば ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら ごま ぶ	673	24.4	18.3 3.5	ひとあし早い七夕メニューです。今日の給食に☆はいくつ入っているかな？探してみよう！
8	月	えびチャーハン 牛乳 はるまき バンバンジーサラダ カルピスポンチ	えび なた たまご とりにく チーズ かたくちいわし 牛乳	ねぎ にんじん きゅうり もやし みかん パインアップル もも	ごはん しらたま アーモンド ごま さとう あぶら	722	23.4	20.3 2.1	鶏肉ときゅうりを使ったバンバンジーサラダ。手作りのドレッシングが美味しさのポイントです。
9	火	ごはん あじつきのり 牛乳 とりのさいきょうやき かきたまじる ひじきのごまドレサラダ	とりにく とうふ 牛乳 たまご のり ひじき	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ほしいたけ みつば	ごはん さとう ごま	622	26.2	21.5 2.2	白みそを使ったタレに鶏肉を漬け込んでこんがり焼きました。ごはんにぴったりのおかずです。
10	水	ひやしちゅうか たまごやき かぼちゃのあまに すいか 牛乳	ハム たまご 牛乳	コーン もやし にんじん きゅうり かぼちゃ すいか	ちゅうかめん ごま さとう	669	24.9	15.5 3.6	かぼちゃにはβカロテンが多く含まれており、病気を予防する効果が期待できます。
11	木	あおなごはん あじフライ 牛乳 なっとうあえ みそじる	あじ なっとう とうふ わかめ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	ごはん ごま あぶら	605	24.8	18.3 2.6	夏が旬のあじ。ビタミンB群や、脳の働きを活性化させるDHAが豊富に含まれています。
12	金	なつやさいカレー 牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ メロンゼリー	ぶたにく チーズ ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ コーン ブロッコリー	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ゼリー	676	24.7	18.0 1.8	今日のカレーには夏野菜がたっぷり入っています。しっかり食べて夏ばてを防ぎましょう！
16	火	わかめごはん いかのたつたあげ はるさめサラダ とうがんスープ 牛乳	いか ハム とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	きゅうり にんじん きくらげ しめじ とうがん チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら はるさめ	632	29.0	15.7 3.3	丸(玉)のままなら冷蔵所保管で冬まで日持ちすることから、『冬瓜』という名前になったそうです。
17	水	ごはん ほきカレーふうみやき 牛乳 こんにやくサラダ にくじゃが パインアップル	ほき ハム たまご ぶたにく 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース パインアップル	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	685	26.7	17.6 1.8	パインアップルは食物繊維やビタミンB1が豊富。整腸作用や疲労回復効果が期待できます。
18	木	☆7月8月のおたんじょうび給食☆ こくとうパン ホイップハニー なつやさいのトマトソースグラタン ポトフ フローズンヨーグルト 牛乳	とりにく チーズ 牛乳 すけそうたら ぶたにく ウインナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ ズッキーニ なす コーン トマト	パン ホイップハニー じゃがいも	694	25.5	22.3 2.9	今日は1学期最後の給食です。デザートは冷たいフローズンヨーグルト。みんなで仲良く楽しく食べましょう！
※ 都合により献立を変更する場合があります。申し訳ありませんがご了承ください。						659 (650)	15.9 (※1)	26.1 (※2) 2.7 (2.0)	※たんぱく質は摂取エネルギー全体の13~20% ※脂肪は摂取エネルギー全体の20~30%です。

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事をきちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。