



7月分 予定こんだてひょう

日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな ざいりょう			栄養価														
				赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	調味料そのほか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)												
2(月)	えだまめごはん		ほぎのたつたあげ ごぼうのみそに	あぶらあげ・とりにく ぶたにく・ほぎ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん こんにやく あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん えだまめ・ごぼう しょうが・ピーマン	さけ・しお・わふうだし みりん・しょうゆ しるしょうゆ	640	30.2												
3(火)	むぎごはん		なすいりマーボ もやしときゅうりの ナムル	ぶたにく・みそ とうふ ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・でんぶん ごま・ごまあぶら あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり しょうが・にんにく・たけのこ ほししいたけ・なす・ながねぎ	さけ・くるソース・トウバンジャン いちみとうがらし しょうゆ・す	640	27.2												
4(水)	むぎごはん		とりにくのうめソースがけ くだくさんみそしる あさづけ	とりにく わかめ・とうふ ぎゅうにゅう	 でんぶん じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・しょうが なご・ながねぎ・しめじ こまつな・きゅうり・だいこん	しょうゆ・みりん・さけ かつおぶし・しお	672	27.1												
5(木)	こどもパン		チキンピーズ かぼちゃのサラダ	スキムミルク とりにく・だいず ぎゅうにゅう	こむぎこ じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん グリーンピース・かぼちゃ きゅうり・とうもろこし	コンソメ・トマトピューレ トマトケチャップ・ウスターソース しお・す・カレーこ	629	25.5												
6(金)	ちらしずし 行事食☆七夕メニュー		あじのしおやき たなばたじる	あじ・のり とりにく ぎゅうにゅう	こめ・ふ そうめん あぶら・さとう	ほししいたけ・にんじん かんぴょう・きゅうり だいこん	さけ・しお・す しょうゆ・みりん かつおぶし	547	27.9												
9(月)	インディアン スパゲッティ		キャラメルポテト ひじきとえだまめのマリネ	ベーコン・ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	スパゲッティ・バター さつまいも・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゅうり だいこん・えだまめ	あかワイン・トマトケチャップ・コンソメ ウスターソース・ちゅうのうソース しお・こしょう・ポークガラスープ しょうゆ・わふうだし・さけ・みりん・す	666	25.4												
10(火)	むぎごはん		おやこに いそかあえ れいとうみかん	とりにく・なまあげ たまご・のり ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・じゃがいも ごまあぶら あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん グリーンピース・こまつな・みかん きゅうり・もやし・とうもろこし	しょうゆ・みりん す	672	24.0												
11(水)	かんこくふう たきこみごはん		ししゃもフライ はるさめスープ	ぶたにく・みそ・ししゃも とりにく・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・ごまあぶら・こんにやく こむぎこ・パンこ・はるさめ でんぶん・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく もやし・だいこん・こまつな ほししいたけ・たけのこ・にら	さけ・しょうゆ・しお トウバンジャン・しお・こしょう チキンガラスープ	626	26.2												
12(木)	ジュシー		ゴーヤとかぼちゃの カレーチップス とうがんのコンスープ	ぶたにく・こんぶ・あぶらあげ とりにく・とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・にら・ゴーヤ とうがん・とうもろこし	さけ・しお・ポークガラスープ みりん・オイスターソース・カレーこ チキンガラスープ・しろワイン	643	22.9												
郷土料理★沖縄県				ジュシーとは、『沖縄風炊き込みごはん』のことで、沖縄でよく食べられている豚肉や昆布がたっぷり入っています。沖縄の代表野菜『ゴーヤ』は、ビタミンCがたくさんふくまれていて、夏バテ予防にぴったり！																	
13(金)	ごまキムチ ラーメン		こふきいも ちゅうかあえ	ぶたにく・とうふ みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ・ごま じゃがいも・ごまあぶら あぶら・さとう	にんじん・しめじ・ごぼう もやし・にら・はくさい だいこん・きゅうり	かつおぶし・さけ・みりん しお・こしょう しょうゆ・す	585	25.0												
16(月)	海の日																				
17(火)	まっちゃん あげパン		ABCマカロニスープ かいそうサラダ	スキムミルク・とりにく かんそう ぎゅうにゅう	こむぎこ・ごまあぶら・ごま マーガリン・じゃがいも・マカロニ グラニュー糖・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・まっちゃん しめじ・こまつな・だいこん きゅうり・とうもろこし	チキンガラスープ・しお こしょう・しょうゆ・す	569	18.9												
3・4年生・おそろ学級 リクエスト給食																					
18(水)	なつやさい カレー (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ セレクトアイス ガリガリくん ソーダあじ・グレープあじ	とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・じゃがいも こむぎこ・バター・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・なす にんにく・しょうが・かぼちゃ ピーマン・きゅうり・だいこん	カレーこ・しお・こしょう・さけ あかワイン・チキンガラスープ ローリエパウダー・グローブこ ホールドマト・しょうゆ・みりん・す ウスターソース・ちゅうのうソース	709	18.6												
セレクトランチ♪				1学期最後の給食は、アイス「ガリガリ君」の「ソーダ味」か「グレープ味」2種類の味からどちらかをセレクト♪自分で選んだデザートが出ます♪お楽しみに！																	
 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 								<table border="1"> <tr><td colspan="2">平均栄養量</td></tr> <tr><td>633</td><td>25</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>g</td></tr> <tr><td colspan="2">基準値</td></tr> <tr><td>640</td><td>24</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>g</td></tr> </table>		平均栄養量		633	25	Kcal	g	基準値		640	24	Kcal	g
平均栄養量																					
633	25																				
Kcal	g																				
基準値																					
640	24																				
Kcal	g																				

7月☆暑さに負けない食べ方をしよう！

いよいよ夏がやってきました。
暑い夏は、汗をたくさんかいて、体の中の水分が少なくなってしまいます。そのため、いつもより多く水分をとる必要があります。外に出かけたり、運動したりする時には、まめに水分をとるようにしましょう。
また暑さで、食欲もなくなりがちですが、1日3食バランスよく食べてスタミナをつけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

