



7月 こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	
1水	ごはん あげじゃがいものそばろに みそしる ブルー 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ つきこんにやく グリーンピース キャベツ ながねぎ ブルー	570 20.9 15.7 2.1
2木	ソースやきそば パイとアーモンドのケーキ れいとうみかん 牛乳	あぶら めん はくりきこ さとう バター アーモンド	ぶたにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ パイ れいとうみかん	699 23.5 27.7 2.0
3金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに けんちんじる 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	563 26.0 20.0 2.5
6月	ソフトめんしろごまタンタンうどん アーモンドフィッシュ れいとうみかん 牛乳	めん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな れいとうみかん	707 33.0 23.1 2.3
7火	てまきごもくずし ぶどうめめ そうめんじる 牛乳	こめ さとう ごま あぶら そうめん ほしがたふ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご のり だいず 牛乳	にんじん だけのこ かんぴょう えのきだけ あおな しょうが	571 27.6 15.8 2.8
8水	ガパオライス まめとトマトのスープ バナナ 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン とりにく チーズ だいず 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しょうが ピーマン あかピーマン コーン パセリ トマト バナナ	647 26.7 19.7 2.1
9木	ロールパン コーンシチュー こだますいか 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース こだますいか	641 25.6 25.7 2.4

7月きゅうしょくもくひょう：えいせいにきをつけよう



日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	
10金	いわしのかばやきどん やさいのごまあえ みそしる 牛乳	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	いわし とうふ あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	はくさい もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	596 26.0 20.4 2.4
13月	くろパン しろいとだらのこうそうパンこやき コーンスープ れいとうみかん 牛乳	パン オリーブゆ マヨネーズ パンこ あぶら でんぶん	しろいとだら チーズ とりにく たまご 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ れいとうみかん	609 32.8 21.9 2.4
14火	ごはん あさりのつくだに とりにくとだいずのうまに さわにわん 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	あさり とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ 牛乳	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	603 29.6 20.6 2.2
15水	なつやさいのカレーライス ゆでえだまめ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ のみものセレクト	ぶたにく しろいんげん まめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン えだまめ	641 25.0 21.7 1.6

*都合により献立内容を変更することがあります。

15日(水)のみものセレクト

学期に1回、6種類の飲み物の中から選びます。

- ・牛乳
- ・コーヒー飲料
- ・ぶどうジュース
- ・りんごジュース
- ・パイナップルジュース
- ・緑茶



夏を元気にすごすには...

こまめな水分補給



のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。