

7月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校(10)

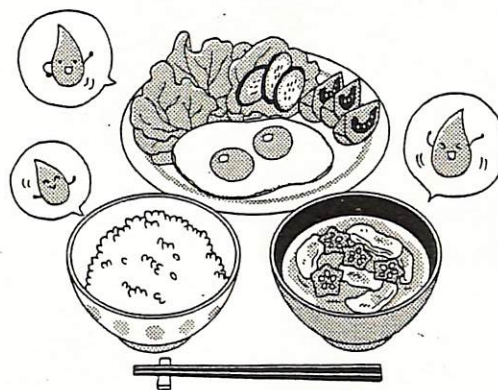
日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きん にくになる)	からだのちようしを ととのえる (びようきをふせぐ)	エネルギー (kcal)	さんこう
		き	あか	みどり	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
1月	おきなわそば やさしいチャンプル れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン/ さとう/あ ぶら	ぶたにく/かま ぼこ/かつおぶ し/たまご/ ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ /ながねぎ/キャ ベツ/もやし/しめじ/ れいとうみかん	644 29.4 17.0 2.6	おきなわそばと やさしいチャン プルはしんメ ニューです。
2火	チリコンカーンサンド(セルフ) ポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/ こむぎこ/じゃ がいも/バター	ベーコン/ぶた にく/きんとま まめ/とりにく /チーズ/だっ しふんにゅう/ ぎゅうにゅう	にんにく/たまねぎ /にんじん/トマト/ パセリ/キャベツ/ バナナ	568 23.4 19.1 2.6	とりガラスー プでたまねぎと キャベツをこん でから、とくだ いミキサーにか けてつくります。
3水	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさしい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/こまあぶ ら/こま/はる さめ/かたくり こ	たちうお/ぶた にく/とうふ/ ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが /ながねぎ/キャ ベツ/にんじん/たま ねぎ/はくさい/も やし	613 27.0 25.7 1.8	こんかいのたち うおのこうみ ソースかけのた ちうおは、やい たものです。
4木	わかめごはん あげじゃがいものそぼろに スタミナきゅうり ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こ ま/あぶら/さ とう/かたくり こ/じゃがいも	わかめ/ぶたに く/いりだいす /ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ /こんにやく/グ リンピース/にんに く/きゅうり	585 21.3 17.1 2.1	スタミナきゅう りは、きゅうり のかおりづけの にんにく入り バージョンで す。
5金	てまきごもくすし ぶどうまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/ こま/あぶら/ そうめん/ふ	とりにく/あぶ らあげ/ちりめ んじゃこ/たま ご/のり/だい す/ぎゅうにゅう	にんじん/たけの こ/かんぴょう/グ リンピース/えのき だけ/あおな/しょう が	565 26.0 15.7 2.7	たなはメ ニューです。
8月	ほたてごはん とうがんの とろとろちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/さとう/ かたくり/こ まあぶら/こ ま	あぶらあげ/ほ たて/とうふ/ たまご/さくら えび/ぎゅう にゅう	にんじん/たけの こ/グリンピース/ とうがん/ながねぎ /しょうが	515 26.1 14.3 2.2	1ねんせいにと うがんとみせに いくよていで す。
9火	ソフトフランスパン コーンシチュー すいか ぎゅうにゅう	パン/あぶら/ じゃがいも/バ ター/こむぎこ	ぶたにく/しろ いんげんまめ/ チーズ/だっし ふんにゅう/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんじん /マッシュルーム/ コーン/グリンピ ース/すいか	585 24.7 20.1 2.4	6がつは、こ だますいかをた べました。7がつ はおおだま す。
10水	ごはん ししゃものひもの(ひとり2はん) きりほしだいこんのごまあえ とさんこじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/こま/ じゃがいも/バ ター	ししゃも/ぶた にく/とうふ/ みそ/わかめ/ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん/ にんじん/こまつな /コーン/ながねぎ	563 23.8 19.0 2.3	ししゃもはあ たからたべると あたまがよく なる。しっぽか たべるとあしが はやくなる。ひ とり2はんとい うことは…!
11木	ソースやきそば くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら/ちゅう かめん/こむぎ こ/くろざとう /こま/アーモ ンド	ぶたにく/たま ご/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ /もやし/キャベツ/ れいとうみかん	600 21.8 17.4 2.0	れいとうみかん は、いちどこ みらせてから、 みずでぬらして もういちどこ みらせてでき ます。
12金	チャーハン ごもくスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/こまあぶ ら/かたくりこ	ぶたにく/えび /たまご/とう ふ/わかめ/ ぎゅうにゅう	しょうが/ながねぎ /グリンピース/に んじん/たまねぎ/ えのきだけ/たけ のこ/チンゲンサイ/ バナナ	556 23.7 16.5 2.2	せいちようのた めと、ねちゅう うしょうよほう のためにスープ をのんでほしい です。

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きん にくになる)	からだのちようしを ととのえる (びようきをふせぐ)	エネルギー (kcal)	さんこう
		き	あか	みどり	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
16火	フィッシュサンド(セルフ) ゆでやさしい まめとやさしいのスー プ ぎゅうにゅう	パン/こむぎこ /かたくりこ/ あぶら/じゃが いも/マカロニ	メルルーサ/ ベーコン/しろ いんげんまめ/ ぎゅうにゅう	しょうが/キャベツ /にんにく/セロリ/ にんじん/たまねぎ /パセリ	587 30.2 22.6 2.6	フィッシュサ ンドは「メルルー サ」というお うしゅうでとれる しるみざかなの 「からあげ」を しぶんではさみ ます。
17水	なつやさしいカレーライス 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	ぶたにく/チー ス/コーヒーい んりょう/ぎゅ うにゅう	にんにく/しょうが /たまねぎ/にん じん/かぼちゃ/な す/さやいんげん/ トマト/ピーマン/ えだまめ	616 18.5 15.2 1.6	やさしいうま みがたっぷりつ まったなつや さいのカレー ライスです。

事前に「ぶどうジュース、オレンジジュース、コーヒーいんりょう、りよくちや、ぎゅうにゅう」の中から自分が選んだものが飲めます。

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

7月8日(月)「ほたてごはん」に使用する ほたてについて

今回は、「一般社団法人 日本海老協会」が実施している『日本国内に滞留し市場価格が下落してしまったほたてを、学校給食用に流通させて生産者を支援するプロジェクト』から、無償でほたてをご提供いただきました。北海道オホーツク海で水揚げされた原料のみで、高級レストランや鉄板焼きで使用されている業務用のほたて貝柱です。

7がつのきゅうしょくもくひょう：しょくじをたのしみしょう