

7月のこんだて予定表

善行小学校



★ お知らせ ★

- ・献立は都合により変更になることもあります。
- ・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵です。



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん (熱や力になる)	赤の食品 あかどん (血や肉になる)	緑の食品 みどりん (体の調子を整える)	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん (熱や力になる)	赤の食品 あかどん (血や肉になる)	緑の食品 みどりん (体の調子を整える)	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1 水	ソース焼きそば パインとアーモンドのケーキ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	油 さとう 中華むしめん 小麦粉 アーモンド	ぶた肉 豆乳 牛乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 冷凍みかん パイン	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース ベーキングパウ ダー	726 22.2 28.7 1.8	13 月	ごはん あさりの佃煮 とり肉と大豆のうま煮 沢煮碗 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でんぷん	あさり とり肉 大豆 ぶた肉 油揚げ 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん ごぼう 大根 えのきだけ こねぎ しらたき	しょうゆ 酒 みりん 酒 さば削り節 塩	599 29.6 20.9 2.2
2 木	ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 みそ汁 ドライフルーツ 牛乳	米 麦 油 でんぷん じゃがいも さとう	ぶた肉 いり大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ つきこんにやく キャベツ 長ねぎ プルーン	しょうゆ さば削り節	573 21.1 16.3 2.1	14 火	黒パン 白系だらのから揚げ ゆで野菜 コーンスープ 牛乳	パン でんぷん 小麦粉 さとう 油	白系だら とり肉 たまご 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう とりガラ	611 32.9 21.3 2.7
3 金	ごはん ししゃもの干物 ひじきのいり煮 けんちん汁 牛乳	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	ししゃもの干物 ぶた肉 ひじき 油揚げ ちくわ とり肉 豆腐 牛乳	にんじん ごぼう つきこんにやく 大根 えのきだけ こんにやく 長ねぎ	しょうゆ 塩 さば削り節	573 26.5 21.2 2.1	15 水	【ふじさわランチ】 夏野菜のカレーライス 三色ソテー のみものセレクト	米 麦 油 小麦粉	ぶた肉 白いんげん豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん 枝豆 ピーマン コーン なす	塩 こしょう デミグラスソース チャツネ ぶたガラ ウスターソース カレー粉	636 22.9 20.3 1.6
6 月	ガバオライス 豆とトマトのスープ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも	ぶた肉 ベーコン とり肉 牛乳 白いんげん豆	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが コーン トマト にんじん 冷凍みかん パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース バジル カレー粉 ワイン とりガラ	596 24.3 18.9 2.1	夏をじょうずにのりきろう! ●食事はバランスよく 暑いとあっさりとしたものを食べたくなりますが、さらさらっと食べられるものばかりになってしまうと栄養が偏ってしまいます。主食・主菜・副菜をバランスよくとるように心がけましょう。 ●野菜を多めに 野菜にはビタミンが多く含まれています。ビタミンは肌にうるおいを与えたり肌のシミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を抑える働きがあります。強い日差しで肌が傷つきやすい季節には積極的にビタミンをとるようにしましょう。夏野菜の代表にはトマトやかぼちゃ、ピーマン、なす、とうもろこしなどがあります。夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。						
7 火	手巻き五目ずし ぶどう豆 すまし汁 牛乳	米 さとう ごま 油	とり肉 油揚げ ちりめんじゃこ たまご のり 大豆 豆腐 牛乳	にんじん たけのこ かんぴょう えのきだけ 小松菜 しょうが	塩 酢 しょうゆ さば削り節	570 27.0 19.4 2.4							
8 水	白ごまタンタンうどん (ソフトめん) アーモンドフィッシュ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ソフトめん 油 さとう ごま油 ごま でんぷん アーモンド	ぶた肉 みそ 豆乳 かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 冷凍みかん	塩 しょうゆ 酒 唐辛子 ぶたガラ	703 31.4 23.3 2.2							
9 木	いわしのかば焼き丼 野菜のごまあえ みそ汁 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま こむぎこ でんぷん	いわし 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	白菜 もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	しょうゆ みりん さば削り節	593 26.7 20.9 2.4							
10 金	ロールパン コーンシチュー くだもの(小玉すいか) 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん コーン 小玉すいか	塩 こしょう ぶたガラ	640 25.4 25.6 2.4							



夏をじょうずにのりきろう!

●食事はバランスよく

暑いとあっさりとしたものを食べたくなりますが、さらさらっと食べられるものばかりになってしまうと栄養が偏ってしまいます。主食・主菜・副菜をバランスよくとるように心がけましょう。

●野菜を多めに

野菜にはビタミンが多く含まれています。ビタミンは肌にうるおいを与えたり肌のシミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を抑える働きがあります。強い日差しで肌が傷つきやすい季節には積極的にビタミンをとるようにしましょう。夏野菜の代表にはトマトやかぼちゃ、ピーマン、なす、とうもろこしなどがあります。夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

