



7月のこんだて



こんげつ もくひょう
 今月の目標：よい食べ方をしよう

日 (ようび)	こんだてめい		つかうしょくひんとそのはたらき			えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	【あか】 おもにからだをつくる	【みどり】 おもにからだのちょうしをととのえる	【きいろ】 おもにねつやちからのもとになる		
1 (月)	五目おこわ	○	じゃがいものかつお煮 ごじる 臭汁 いりこ	ぎゅうにゅう あわせみそ くるまめ だいず とりにく あぶらあげ かつおぶし いりこ	かぼちゃ しいたけ ごぼう にんじん たけのこ ねぎ しょうが こんにやく	こめ じゃがいも もちごめ さといも さとう バター あぶら	604 22.8
2 (火)	パインパン	○	れいめん 冷麺 えだまめ 枝豆	ぎゅうにゅう プレスハム きんしたまご	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ えだまめ	パインパン ごまあぶら チャンポンめん あぶら	572 24.7
3 (水)	むぎごはん	○	いわしの梅煮 まめ 豆みそ和え なすと厚揚げのみそ汁 マーボーハルサメ 麻婆 春雨	ぎゅうにゅう だいず いわしのうめに いか あつあげ あわせみそ こめみそ	にんじん ねぎ しょうが きゅうり なす	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぷん	647 25.8
4 (水)	むぎごはん	○	☆ぎょうざ もやしのごま酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく あつあげ だいず しらすぼし あかだしみそ	もやし しょうが きくらげ にんじん ピーマン たら なす にんにく オレンジ	こめ はるさめ ごま でんぷん さとう あぶら	726 24.1
5 (金)	むぎごはん	○	かしのネギソース焼き レモン風味サラダ そうめん汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ うおそうめん しらすぼし	キャベツ にんじん ねぎ オクラ レモン しいたけ	こめ さとう ふ むぎ マヨネーズ ごまあぶら ゼリー	664 26.0
8 (月)	むぎごはん	○	さけ 鮭のみそマヨ焼き きんぴら かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ ひじき チーズ あわせみそ こめみそ てんぷら	かぼちゃ ねぎ ごぼう えだまめ えのきだけ にんじん たまねぎ	こめ ごま さとう マヨネーズ あぶら	602 26.9
9 (火)	むぎごはん	○	うずら豆のシチュー ひじきともやしのサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう うずらまめ ぎゅうにく ひじき アーモンドカル	たまねぎ トマト にんにく もやし きゅうり えだまめ にんじん	パン じゃがいも バター さとう なまクリーム ジャム	665 25.1
10 (水)	むぎごはん	○	ゴーヤチャンプルー アジフライ みそ汁 キウイ	ぎゅうにゅう とうふ たまご アジフライ ぶたにく あぶらあげ みそ	キウイ にがりり たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも むぎ あぶら	701 28.7
11 (木)	むぎごはん	○	夏野菜のカレー かいそう 海藻サラダ すいか はりはり漬け	ぎゅうにゅう まぐろ 7割 ひよこまめ かいそうサラダ ひじき きんときまめ しらすぼし チーズ 佃 だっしふんにゅう	すいか たまねぎ にんにく きゅうり かぼちゃ えだまめ にんじん はりはりづけ なす	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル ごまあぶら	685 26.3

8月のこんだて

28 (水)	むぎごはん	○	☆エッグカレー にらともやしの辛子和え アセロラゼリー	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく だっしふんにゅう うずらのたまご	たまねぎ にんじん もやし しょうが にら にんにく えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ゼリー	664 23.5
29 (木)	むぎごはん	○	ナスのチーズ焼き はるさめ すのもの 春雨の酢の物 すまし汁	ぎゅうにゅう とうふ チーズ とりにく いか あかだしみそ かまぼこ しらすぼし	キャベツ えのきだけ たまねぎ なす ねぎ にんじん ピーマン きくらげ キャベツ	こめ はるさめ さとう あぶら	617 24.7
30 (金)	むぎごはん	○	さば につ 鯖の煮付け ベーコンとにらの卵とじ なすと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば あつあげ あわせみそ ベーコン たまご	しょうが にら なす にんじん ねぎ	こめ ごま さとう あぶら	673 29.8

*都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

☆印(7月4日ぎょうざ、8月28日エッグカレー)は、児童給食委員会が一学期に実施した「こどもたちのリクエスト」です。

給食だより 水分補給 ちゃんとできていますか？

暑くなってきました。天気の良いお休みの日には、元気に外で遊んでいると思います。

でも、遊びに夢中になって汗をたくさんかくと、体の中の水分が足りなくなって熱中症になってしまうことがあります。

水分のとり方、正しいとり方は、どちらでしょう？

Aさん まだ飲んでないけど、のどが乾いたらたくさん飲むよ！

Bさん のどが渴く前に水を飲んで出かけているよ。

…さて、みなさんは、どちらの飲み方がいいと思いますか？

のどが渴いたなと思った時は、もう体の中の水分が不足しています。のどが渴く前、外に遊びに行く前に

麦茶や水など、甘くない飲み物で水分をとって出かせましょう。



今月のむなかたそだち

