

7月 こんだてひょう



7月の目標
 ● 夏の食事について知ろう
 ● 楽しく食事をしよう

◎ 今月の地産産の食材 ◎
 みそ・米・こんにやく・きゅうり・なす・ピーマン・
 キャベツ・レタス・トマト・ズッキーニ・ほうれん草など



| 日曜 | 献立名 | あ か おもにからだをつくる | み どり おもに体の調子を整える | き い ろ おもにI補 [*] -のもとになる | I補 [*] -(kcal) カルシウム(mg) |
|------------------|-----------------|--------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 3月 | ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 米 | |
| | チンジャオロース | 豚肉 高野豆腐 | しょうが にんにく にんじん ピーマン だけのこと | 米油 さとう | ① 590 ② 352 |
| | 野菜の塩ナムル | | こまつな キャベツ きゅうり もやし 赤ピーマン | ドレッシング ごま | |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 | にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ チンゲンサイ | 米油 さとう はるさめ ワンタン | ③ 792 ④ 399 |
| | ㊤焼き大学芋 | | | さつまいも 米油 さとう 水あめ | |
| 4月 火 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | |
| | 夏野菜シーフードカレー | 豚肉 いか あさり えび 白いんげん豆 脱脂粉乳 | たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト しめじ ピーマン スズッキーニ なす かぼちゃ | じゃがいも | ① 702 ② 321 |
| | カラフルサラダ | | ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン | ドレッシング さとう | ③ 844 ④ 347 |
| | フルーツのヨーグルト和え | ヨーグルト | もも みかん パイン 洋なし | 生クリーム さとう | |
| 5月 水 | パンパン・牛乳 | 牛乳 | | パンパン | |
| | ハンバーグトマトソース | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ しめじ トマト りんご | パン粉 さとう | ① 665 ② 489 |
| | イタリアンサラダ | | ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン こまつな | ドレッシング | |
| | コーンスープ | 白いんげん豆 豆乳 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん コーン パセリ | じゃがいも | ③ 852 ④ 592 |
| 小玉すいか | | すいか | | | |
| 6月 木 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 米 | |
| | 豚肉のスタミナ炒め | 豚肉 | たまねぎ にんじん、しめじ にんにく しょうが にら | さとう | ① 685 ② 401 |
| | ひじきのごまネーズ和え | ひじき ツナ | キャベツ ほうれん草 コーン にんじん | ごま 卵不使用マヨネーズ | ③ 823 ④ 447 |
| | こしね汁 | 削り節 豆腐 油揚げ みそ | ごぼう にんじん こんにやく しいたけ ねぎ | 米油 じゃがいも | |
| ☆☆☆ 【行事食】 七夕 ☆☆☆ | | | | | |
| 7月 金 | ちらし寿司・牛乳 | えび 卵 牛乳 | にんじん しいたけ れんこん かんぴょう きぬさや | 米 発芽玄米 さとう | |
| | 金目鯛の白醤油焼き | たい | | さとう | ① 628 ② 402 |
| | 煮びたし | 油揚げ | こまつな キャベツ にんじん しいたけ | ごま さとう | |
| | 七夕汁 | 削り節 かまぼこ 豆腐 わかめ | にんじん オクラ みずな ねぎ | そうめん | ③ 742 ④ 447 |
| | きらきらみかんもち | | みかん | さとう 寒天 | |
| 10月 | うどん・めんつゆ・牛乳 | 牛乳 | | うどん | |
| | サラダうどんの具 | ツナ | 赤ピーマン キャベツ きゅうり にんじん レタス こまつな きくらげ | 卵不使用マヨネーズ、揚げ玉 | ① 643 ② 418 |
| | 厚揚げのカレー焼き | 厚揚げ 青のり | | さとう | |
| | 玉こんにやくのにんにく醤油炒め | | こんにやく にんにく | 米油 さとう | ③ 762 ④ 495 |
| たいやき | 小豆 | | 小麦粉 水あめ でん粉 さとう 植物油 | | |
| 11月 火 | ひじきごはん・牛乳 | 大豆 油揚げ ひじき | ごぼう にんじん こんにやく いんげん | 米 米油 さとう | ① 618 ② 425 |
| | マスのマヨネーズ焼き | マス | にんにく たまねぎ パセリ | 卵不使用マヨネーズ オリーブ油 パン粉 | |
| | たくあん和え | かつお節 | だいこん きゅうり キャベツ にんじん たくあん漬 | ごま | ③ 743 ④ 480 |
| | じゃがいものみそ汁 | 削り節 みそ 厚揚げ | たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ | じゃがいも | |

| 日曜 | 献立名 | あ か おもにからだをつくる | みどり おもに体の調子を整える | きいろ おもにI栄養-のもとになる | エネルギー-(kcal) カルシウム(mg) |
|--|----------------|-----------------------|---|-------------------------|---------------------------|
| ★★★ 【南小リクエスト】テーマ 暑い夏をのりこえよう ★★★ | | | | | |
| 12 水 | 揚げパン・牛乳 | 牛乳 | | ツイストパン 米油 さとう | 620 |
| | ガーリックレモンチキン | 鶏肉 大豆たんぱく | レモン果汁 にんにく | さとう でん粉 | ① 303 |
| | シーザーサラダ | | キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス 赤ピーマン | クルトン ドレッシング | ② 860 |
| | ABCスープ | ベーコン 削り節 | たまねぎ にんじん こまつな | じゃがいも マカロニ | ③ 328 |
| | パインゼリー | | パイン果汁 | さとう | |
| 13 木 | わかめごはん・牛乳 | 牛乳 わかめ | | 米 | 640 |
| | ハムとズッキーニのたまご焼き | 卵 豆乳 ハム | 赤ピーマン たまねぎ ズッキーニ | でん粉 | ① 429 |
| | 磯あえ | 焼きのり | こまつな キャベツ にんじん もやし | | |
| | ごまキムチ汁 | 豚肉 削り節 厚揚げ みそ | ごぼう にんじん だいこん キムチ ねぎ | じゃがいも 米油 ごま | ② 761 477 |
| | 冷凍みかん | | みかん | | |
| 14 金 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 米 | 729 |
| | 豚丼の具 | 豚肉 高野豆腐 | にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ しめじ たら ピーマン ねぎ | 米油 さとう ごま | ① 366 |
| | 星のコロッケ | 豚肉 大豆たんぱく | たまねぎ | さとう 小麦粉 パン粉 米油 | ② 831 400 |
| | おひたし | かつお節 | こまつな キャベツ もやし にんじん | | |
| | ガリガリ君 ぶどう | | ぶどう果汁 りんご果汁 パイナップル果汁 | さとう | |
| 18 火 | ごまごはん・牛乳 | 牛乳 | | 米 ごま | 625 |
| | 鶏の塩から揚げ | 鶏肉 | にんにく | ごま油 さとう 米粉 でん粉 米油 | ① 377 |
| | 浅漬け | | キャベツ きゅうり のぎわな漬 にんじん | | |
| | とうがんとみそ汁 | 削り節 みそ 厚揚げ | にんじん とうがん みずな | | ② 788 415 |
| | 豆乳レモンムース | 豆乳 大豆粉 | レモン果汁 | さとう 植物油 脂 水あめ でん粉 | |
| 19 水 | 黒パン・牛乳 | 牛乳 | | 黒パン | 732 |
| | かぼちゃのキッシュ | 卵 豆乳 おから ウィンナー チーズ | かぼちゃ ほうれん草 | さとう | ① 425 |
| | 豚しゃぶサラダ | 豚肉 | だいこん にんじん キャベツ こまつな | 卵不使用ごまドレッシング ごま さとう | ② 893 472 |
| | トマトスープ | あさり | たまねぎ にんじん じゃがいも コーン ブロッコリー(茎) トマト | マカロニ | |
| | アーモンド | | | アーモンド | |
| ★★★ 【行事食】 土用の丑 ★★★ | | | | | |
| 20 木 | 発芽玄米ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 米 発芽玄米 | ① 633 495 |
| | 二色丼の具 | 卵 あなご 高野豆腐 | | さとう | |
| | ごま和え | | キャベツ いんげん こまつな もやし にんじん | ごま さとう | ② 766 576 |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | |



学校給食摂取基準 エネルギー:小630kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小653kcal 中802kcal カルシウム:小398mg 中450mg 塩分:小2.3g 中2.9g

骨を丈夫にするコツ

丈夫な骨をつくらう!

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p> | <p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p> | <p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p> | <p>4 睡眠をしっかり取る。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p> |
|---|--|--|--|



夏休み中も牛乳を飲みましょう!