






















# きょうのきゅうしょくなにかな

R7.7.1 明星小学校

日	曜	こ ん だ て 名		主 な 材 料			熱量	蛋白質	
				主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える	kcal	g	
1	火	ごはん 〈ちさんちしょうデー〉		ちさんちしょうカレー うめふうみコールスロー いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく すきむみるく とうにゅう	ごはん ジャがいも あぶら たまごなしマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ りんご きゅうり キャベツ コーン うめ いちご	684	21.4
2	水	えだまめゆかり ごはん		れんこんつくね キャベツのごまあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら パンこ ごま	えだまめ ゆかり たまねぎ れんこん しょうが キャベツ こまつな にんじん オクラ なす かぼちゃ えのき	597	25.7
3	木	ごはん		とりのすきやき きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん トツク あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな えのき	699	28.6
4	金	コッペパン		なつやさいのスープに コロツケのソースかけ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにく	コッペパン ジャがいも あぶら さとう パンこ マーガリン	たまねぎ にんじん えだまめ みかん	671	23.9
7	月	ごはん	 	みょうじょうハンバーグ みょうじょうサラダ みょうじょうじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ チーズ さかなパスタ たまご とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり トマト にんじん ねぎ	630	28.1
8	火	ツナとひじきの ごはん		かぼちゃのそぼろに きゅうりのあまずあえ みそしる れいとうパイン	ぎゅうにゅう ひじき ツナ とりにく あつあげ とうふ みそ あぶらあげ	ごはん さとう ごま ジャがいも あぶら	かぼちゃ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ パイン	623	25
9	水	ごはん		いわしのかぼすレモンに くきわかめのいために かきたまじる フルーツムース	ぎゅうにゅう いわし とりにく わかめ たまご れんにゅう スキムミルク	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃやいも バター	かぼす レモン こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ はくさい しいたけ みかん	652	26.2
10	木	ごはん	 	はっぼうさい しゅうまい とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ グリーンピース ねぎ えのき	594	25.7
11	金	ピザ		クリームシチュー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ スキムミルク とりにく	こむぎこ マーガリン さとう ジャがいも あぶら バター	ピーマン トマト たまねぎ コーン にんじん グリーンピース もも みかん パイン	761	29.3
14	月	ごはん	 	たらなんばんづけ タツトリタン ぶたじる	ぎゅうにゅう たら とりにく あつあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ジャがいも	にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ にんにく だいこん ごぼう はくさい ねぎ	676	33.2
15	火	ごはん	 	ヘルシーホイコーロー あえもの ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく しめじ きゅうり にんじん コーン ねぎ	639	26.3
16	水	ごはん		ぶたどんのぐ シャキシャキサラダ レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく たまご とうふ	ごはん ごまあぶら ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり きくらげ レタス	645	27.9
17	木	ごはん		チキンとポテのバーベキューソース マカロニサラダ とうがんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	ごはん かたくりこ ジャがいも あぶら さとう マカロニ パンこ	たまねぎ パイン きゅうり にんじん とうがん しいたけ ねぎ	739	21.8
18	金	ごはん		みょうじょうカレー じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま みずあめ はちみつ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ コーン レモン	688	23.2
9/1	月	ごはん		ハンバーグカレー ちょうがげんき！わかめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく きゅうり にんじん コーン ぶどう	666	24.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

## 暑さに負けな！体づくりを！



※ 7月1日（火）は地産地消カレーです。  
大分県産の旬の野菜「なす」「かぼちゃ」を使ったカレーです。今月は、キャベツ・きゅうり・トマト・ピーマンも使用する予定です。残さず食べましょう。



★夏本番！！汗をかいたら水分補給  
■上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要です。■子どもたちに一番適した飲み物は、水または麦茶です。  
■イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。  
■ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。  
■上手な水分補給で、熱中症を予防しま

★バランスのよい食事  
■量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。  
■豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。



★しっかり睡眠  
■早寝・早起きを心がけましょう。  
■冷房を使うときは冷やしすぎに注意。



★適度な運動  
■ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中

