



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		
1	火	ごはん (ちさんちしょうデー)	牛乳 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	きゅうにゅう ぶたにく すきむみるく とうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら たまごなしまヨネーズ 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	牛乳 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	牛乳 とりのすきやき きりぼしだいこんのいたために こまつなのみそしる	きゅうにゅう とりにく やきとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん トック 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	牛乳 なつやさいのスープに コロッケのソースかけ みかんゼリー	きゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにく	コッペパン じゃがいも 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	牛乳 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	牛乳 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 じゃがいも 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	牛乳 いわしのかぼすレモンに くきわかめのいたために 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	牛乳 はっぽうさい 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 グリンピース ねぎ えのき	594 25.7
11	金	ピザ	牛乳 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 じゃがいも あぶら バター	ピーマン トマト たまねぎ コーン にんじん グリンピース もも みかん パイン	761 29.3
14	月	ごはん	牛乳 たらのなんばんづけ 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 じゃがいも	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	牛乳 ヘルシーホイコーロー ^{中華} 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	牛乳 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 じゃがいも 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	牛乳 チキンとポテトのバーベキュー・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 じゃがいも 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	牛乳 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 じゃがいも 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	牛乳 ハンバーグカレー ちようがげんき！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 じゃがいも 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。

に負けなさい体づけ！



※ 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。■早寝・早起きを主食・主菜・副菜をそろ心がけましょう。すると、栄養バランス■冷房を使うときがどれやすくなります。は冷やしすぎに注意。■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。

★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

