

7月分 予定こんだてひょう

日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな ざいりょう			栄養価	
				赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	うまにどん (はくはん)	うまにどんのぐ ひじきのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう エビ イカ ホキ ぶたにく ヨーグルト	ひじき かんでん	こめ でんぷん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ しいたけ にんにく きゅうり だいこん	626	24.8
2(火)	コーンライス (さいたま市産)	とりにくとごぼうの あまからあげ あおなのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	こんぶ	こめ でんぷん あぶら さとう はちみつ ごま じゃがいも	とうもろこし ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん えのきだけ しょうが	593	30.7
3(水)	ほうとう (じこなうどん)	ねぎしおまんじゅう ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず		めん(こむぎこ) あぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ こんにゃく ごま さとう	ねぎ にんじん かぼちゃ にら キャベツ にんにく しょうが だいこん こまつな	602	22.7
4(木)	ツイストパン	えだまめのクリームに パリパリサラダ むしとうもろこし	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく しろはなまめ クリーム		パン(こむぎこ) さとう マーガリン) じゃがいも あぶら でんぷん	えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ アスパラガス カリフラワー キャベツ とうもろこし にんにく はくさい	593	26.5
5(金)	うめわかめ ごはん	★ほしがたハンバーグ いそあえ ★たなばたスープ ★ほしのソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	わかめ のり	こめ さとう ごま こむぎこもちこ あぶら こなあめ グラニューとう こんにゃくこ でんぷん	うめ しそ たまねぎ りんご こまつな キャベツ にんじん オクラ レモン	630	26.5
8(月)	はくはん てづくりふりかけ	サケのたつたあげ さつまじる	ぎゅうにゅう しらすぼし サケ かつおぼし とりにく とうふ タラ イトヨリ	わかめ	こめ さとう でんぷん あぶら こんにゃく	しそ しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	672	25.9
9(火)	インディアン スパゲティ	かぼちゃとおいもの あまからあえ ゆさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		めん(こむぎこ) オリブ油 でんぷん あぶら さとう じゃがいも はちみつ さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぼちゃ キャベツ だいこん カリーノゲール	665	27.9
10(水)	はくはん スティックせつとう	スタミナカツ あぶらのみそしる	ぎゅうにゅう だいず カツオ ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	こめ さとう パンこ でんぷん あぶら じゃがも こむぎこ あぶら	だいこん こまつな にんじん ねぎ	604	26.3
11(木)	キャラメル あげパン	さわやかサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく		パン(こむぎこ) さとう ショートニング) あぶら でんぷん	りんご なつみかん キャベツ アスパラガス たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい	626	26.6
12(金)	あなごで ひつまぶし	なめたけあえ とうがんのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう あなご とりにく あぶらあげ		こめ さとう みずあめ あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきだけ とうがん フィレンツェナス みかん	630	21.7
16(火)	きょうどいろうり (おきなわけん) ジュシー	グルクンこくとう かりんあげ もすくじる	ぎゅうにゅう タラ はも ぶたにく あぶらあげ グルクン とうふ	こんぶ もすく	こめ でんぷん さとう あぶら くろさとう はちみつ	にんじん しいたけ たまねぎ にら こまつな	626	26.6
17(水)	はくはん	セレクトデザート なつゆさいカレー かいそうサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にゅうせいひん	わかめ しろふのり まふのり あかたさかのり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さつまいも みずあめ ショートニング	フィレンツェナス かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリー にんにく しょうが アスパラガス キャベツ トマト ライム みかん まつちゃ	630	21.7

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

★...行事食(5日:七夕)

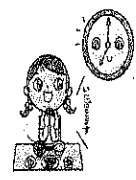
★...郷土料理(16日:沖縄県)

学校給食摂取基準 たんぱく質は エネルギーの13~20%	エネルギー たんぱく質 650 21.1~ Kcal 32.5g
------------------------------------	--

食生活リズムを整えるためのポイント

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。



好ききらいなく、 しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。



こまめな水分補給を 心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

