

# 2024年 7月のこんだておといひよう

今月のテーマ あつさに負けない体を作るう & 南阿蘇の食材を知ろう



魚産地・・・2(火)ホキ(ニュー・ライ)、7(日)アサヒ、  
12(金)シヤモ(ルルエー・カワ)、16(火)ぶり(北海道他)、  
\*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)

**食べ物3つの色分けと栄養素**  
 あか・・・血や肉や卵にちる  
 (1. 2群) (たんぱく質・無糖質)  
 さいろ・・・熱や力にちる  
 (5. 6群) (炭水化物・脂質)  
 みどり・・・体の調子をどとのえる  
 (3. 4群) (ビタミン)

月	火	水	木	金
1 れんこんサラダ オムレツ こんだて	2 ブロッコリーのごまペース さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	3 きりぼしだいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	4 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	5 チーズサラダ ほしのコロッケ こんだて
6 れんこんサラダ オムレツ こんだて	7 ブロッコリーのごまペース さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	8 きりぼしだいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	9 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	10 チーズサラダ ほしのコロッケ こんだて
11 れんこんサラダ オムレツ こんだて	12 ブロッコリーのごまペース さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	13 きりぼしだいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	14 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	15 チーズサラダ ほしのコロッケ こんだて
16 れんこんサラダ オムレツ こんだて	17 ブロッコリーのごまペース さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	18 きりぼしだいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	19 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	20 チーズサラダ ほしのコロッケ こんだて
21 れんこんサラダ オムレツ こんだて	22 ブロッコリーのごまペース さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	23 きりぼしだいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	24 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	25 チーズサラダ ほしのコロッケ こんだて
26 れんこんサラダ オムレツ こんだて	27 ブロッコリーのごまペース さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	28 きりぼしだいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	29 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	30 チーズサラダ ほしのコロッケ こんだて
31 れんこんサラダ オムレツ こんだて	32 ブロッコリーのごまペース さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	33 きりぼしだいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	34 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん きゅうにちゅうあけいりこ	35 チーズサラダ ほしのコロッケ こんだて

\*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。\*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。

たのしいなつやすみですが、今年の夏も暑くなりそうです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように「食生活」にも気をつけることが大切ですよ!!



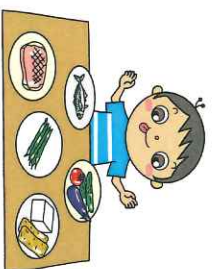
## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

1日の生活リズムを食事からしっかりとつくる



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

好ききらいなく、しっかりと食べる



夏の旬の野菜には、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と食べましょう。

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。

# 2024年 7月のこんだておといひよう

今月のテーマ あつさに負けない体を作るう & 南阿蘇の食材を知ろう



魚産地・・・2(火)ホキ(ニュー-ライ)、7(日)アソ、  
12(金)ししゃも(ルルエ-カガ)、16(火)ぶり(北海道他)、  
\*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)

食べ物3つの色分けと栄養素  
あか・・・血や肉や卵にちる  
(1. 2群) (たんぱく質・無糖質)  
さいろ・・・熱や力にちる  
(5. 6群) (脱水化糖・脂質)  
みどり・・・体の調子をどとのえる  
(3. 4群) (ビタミン)

月	火	水	木	金
1 れんこんサラダ オムレツ こんだて こくとうパベ ヘスカトール	2 ブロッコリーのごま酢あえ さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん なつのつべ	3 きりほしたいこんサラダ トリのピーナツがらめ おぎごはん とうふじる	4 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん じゃがいものみそじる	5 チーズサラダ ほしのコロッケ コンピラフ たなぼたスーア
あか だっしふんにゆうきゆうにゆう いかえびあさりオムレツヨーグルト ごまごさきごさきごさきごさき スルメチノオリ-アオイル たまねぎしめじパセリれんこん コーンきゅうり	きゆうにゆうこたいまいあつあげ ちくわかつおぶしホキハム ごまごさきごさきごさきごさき にんじんなすとうがらオクラ ほしいたけたまねぎキャベツ ブロッコリー	きゆうにゆうとうふわかめつち こんぶかつおぶしとりにく ごまごさきごさきごさき たまねぎあぶらさとうピーナツごまあぶら ほしいたけにんじんたまねぎ みずなきりほしたいこんキャベツ	きゆうにゆうあげいりこ ぶたにく ごまごさきごさきごさき ほしいたけにんじん ねぎたまねぎキャベツやし ピーナツ	こたいまいきゆうにゆう 煮だんご たまごチーズ ごまパテ ほうきめ コロッケ あぶら さとう たまねぎ にんじん コーン オクラ マッシュルームキャベツ きゅうり ピーナツ
664/27.7 879/35.8	596/28.2 715/34.3	699/33.8 853/41.6	602/24.3 728/29.1	654/23.5 780/28.1
8 いいこだいず 牛乳 ブロッコリーサラダ キャベツのシチュー	9 あんじんプリン 牛乳 なすとひきにくのちゅうかいため おぎごはん コーンたまごスーア	10 なつとう 牛乳 丸薬屋さん からの提供です あまがえ	11 ながりのツナマヨあえ 牛乳 おぎごはん なつやさいのカレーライス たまご	12 ラタトゥーユ 牛乳 ししゃもフライ(2ひ) おぎごはん やさいスーア
あか だっしふんにゆうきゆうにゆう こたいまいペーコンチーズクリームおといひ ごまごさきごさきごさきごさき パテオリ-アオイルくろさきご にんじんたまねぎキャベツ ブロッコリーきゅうりかいそう コーンレモン	こたいまい あぶら ごまごさきごさきごさきごさき なすピーナツにんじんたまねぎ ねぎしょうがコーンえのきたけ	きゆうにゆうがんとまきいりご さいいんげん なつとう ごまごさきごさきごさき ごまごさきごさきごさき ほしいたけにんじん ほしいたけにんじん きゅうり	きゆうにゆうとりにくヨーグルト チーズツナ ごまごさきごさきごさき さとうごまあぶら しょうがたまねぎおほちやなす トマトピーナツりんごレーズン にがりキャベツコーン	だっしふんにゆうきゆうにゆう ペーコンししゃも ごまごさきごさきごさきごさき じゃがいもオリ-アオイルあぶら たまねぎ にんじん キャベツ なす パセリトマトかほちや アツキーニ
599/25.9 765/32.3	627/21.5 743/25.4	622/23.9 735/27.5	632/19.6 767/23.5	576/21.3 763/27.8
こんだて	16 チョコバナナサラダ 牛乳 ぶりフライ たまごめし オクラのすましじる	17 じゃこめめサラダ 牛乳 まつかぜやき おぎごはん さつまいものみそじる	18 とうもろこし 牛乳 おぎごはん マスバラガスのスーア	
あか かまぼことうふわかめかつおぶしぶりフライ ごまごさきごさきごさき オリ-アオイル ほしいたけにんじんごぼう オクラたまねぎてごぼんレタス きゅうりキャベツ	きゆうにゆう たまごめし ごまごさきごさきごさき まめえだまめちりめんあつあげいりこ ごまごさきごさきごさき ピーナツごまあぶらさつまいも たまねぎりんごんコンツねぎ キャベツほしいたけにんじん にんじん	きゆうにゆう たまごめし ごまごさきごさきごさき ごまごさきごさきごさき さとうごまとうもろこし マスバラガスたまねぎにんじん しめじほしいたけぜんまい しょうがもやしほうれんそう		
615/26.0 711/29.6	694/28.2 849/34	762/27.3 889/32.2	642/25 783/31	

\*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。\*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。

たのしいなつやすみですが、今年の夏も暑くなりそうです。  
暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように「食生活」にも気をつけることが大切ですよ!!



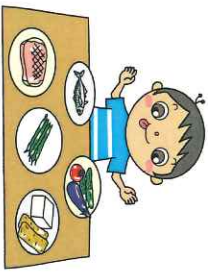
## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

1日の生活リズムを食事からしっかりとつくる



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

好ききらいなく、しっかりと食べる



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と食べましょう。

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。

# 2024年 7月のこんだておといひよう

今月のテーマ あつさに負けない体を作るう & 南阿蘇の食材を知ろう



魚産地・・・ 2(火)ホキ(ニュー・ライ)、7(日)アサヒ、  
12(金)ししゃも(ルルエ・カガ)、16(火)ぶり(北海道他)、  
\*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)

**食べ物3つの色分けと栄養素**  
あか・・・血や肉や卵にちる  
(1. 2群) (たんぱく質・無糖質)  
さいろ・・・熱や力にちる  
(5. 6群) (脱水化糖・脂質)  
みどり・・・体の調子をどとのえる  
(3. 4群) (ビタミン)

月	火	水	木	金					
1 れんこんサラダ オムレツ こんだて	2 ブロッコリーのごま酢あえ さかなのみそマヨネーズやき おぎごはん こんだて	3 きりほしたいこんサラダ とりのピーナツがらめ おぎごはん とろふじる	4 やさしいため ぶたにくのしょうがやき おぎごはん じゃがいものみそじる	5 チーズサラダ ほしのコロケ こんだて					
あか だっしふんにゆうきゆうにゆう いかえびあさりオムレツヨーグルト ごまごさきさきさきさきさき スライスオリーブオイル みどり たまねぎしめじパセリれんこん コーンきゅうり	きゆうにゆうごだいまいあつあげ ちくわかつおぶしホキハム ごまごさきさきさき にんじんなすとうもろこしオクラ ほししいたけたまねぎキャベツ ブロッコリー	きゆうにゆうさきさきさきさきさき こんぶかつおぶしとりにく ごまごさきさきさき たまねぎあぶらさきさき ほししいたけにんじんたまねぎ みずなきりほしたいこんキャベツ	きゆうにゆうあげいりこ ぶたにく ごまごさきさきさきさき ごまごさきさきさき ほししいたけにんじん たまねぎキャベツもやし ピーマン	ごだいまいきゆうにゆう 煮だんご たまごチーズ ごまごさきさきさき コロケあぶらさきさき たまねぎにんじんコーンオクラ マッシュルームキャベツきゅうり ピーマン					
664/27.7	879/35.8	596/28.2	715/34.3	699/33.8	853/41.6	602/24.3	728/29.1	654/23.5	780/28.1
8 いいごだいず 牛乳 こんだて	9 あんりんプリン 牛乳 なすとひきにくのちゅうかいため	10 なつとうの日 なつとう 牛乳 丸薬屋さんからの提供です あまぎあえ	11 ながりのツナマヨあえ 牛乳 にがりのツナマヨあえ	12 ラタトゥーユ 牛乳 ししゃもフライ(2ひ) しょうゆ やさしいスープ					
あか だっしふんにゆうきゆうにゆう ごだいまいペーコンチーヌクリームごだいまい ごまごさきさきさきさき パブリーオリーブオイル みどり にんじんたまねぎキャベツ ブロッコリーきゅうりかいそう コーンレモン	ごまごさきさきさき あぶら ごまごさきさきさき なすピーマンにんじんたまねぎ ねぎしょうがコーンえのきたけ	きゆうにゆうがんもどきいりこ さいいんげんなつとう ごまごさきさきさき ごまごさきさきさき ほししいたけにんじん たまねぎしょうが	きゆうにゆうとりにくヨーグルト チーズツナ ごまごさきさきさき さきさき しょうがたまねぎおろしやなす トマトピーマンレモン にがりキャベツコーン	だっしふんにゆうきゆうにゆう ペーコンししゃも ごまごさきさきさき じゃがいもオリーブあぶら たまねぎにんじんキャベツ パセリトマトかぼちゃ アツキーニ					
599/25.9	765/32.3	627/21.5	743/25.4	622/23.9	735/27.5	632/19.6	767/23.5	576/21.3	763/27.8
こんだて	16 チョコバナナサラダ 牛乳 ぶりッライ	17 じゃこめめサラダ 牛乳 まつかぜやき	18 とろもろこし 牛乳 ピピンバ						
あか かまほごとうふわかめかつおぶしぶりッライ ごまごさきさきさき オリーブオイル みどり ほししいたけにんじん オクラたまねぎてごぼんレタス きゅうりキャベツ	たごだいまいきゆうにゆう かまほごとうふわかめかつおぶしぶりッライ ごまごさきさきさき オリーブオイル たまねぎれんこんコーン キャベツほししいたけ にんじん	きゆうにゆうとりにくたまご まめえだまめちりめんあつあげいりこ ごまごさきさきさき ピーナツごまあぶらさき たまねぎれんこんコーン キャベツほししいたけ にんじん	きゆうにゆうたまご コチニョツンたまご ごまごさきさきさき さきさき アスパラガスたまねぎにんじん しめじほししいたけ せんまい しょうがもやしほしれんこん						
615/26.0	711/29.6	694/28.2	849/34	762/27.3	889/32.2	642/25	783/31		

\*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。\*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。

たのしいなつやすみですが、今年の夏も暑くなりそうです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように「食生活」にも気をつけることが大切ですよ!!



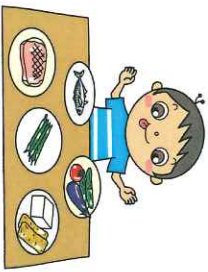
## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

1日の生活リズムを食事からしっかりとつくる



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

好ききらいなく、しっかりと食べる



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と食べましょう。

ご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。