

# 2024年 7月のこんだてよていひょう

今月のテーマ あつさに負けない体を作ろう & 南阿蘇の食材を知ろう



魚産地・・・ 2(火)ホキ(ニュージ-ラント、アルセ-ンチン他)、  
12(金)ししゃも(ルウエ-カダ)、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・・・血や肉やほねになる  
(1. 2群) (たんぱく質・無機質)

きいろ・・・熱や力になる  
(5. 6群) (炭水化物・脂質)

みどり・・・体の調子をととのえる  
(3. 4群) (ビタミン)

	月	火	水	木	金
こんだて	1 れんこんサラダ オムレツ こくとうパン ベスカトーレ	2 ブロッコリーのごまずあえ さかなのみそマヨネーズやき むぎごはん なつっぺ	3 きりぼしだいこんサラダ とりのピーナツがらめ むぎごはん とうふじる	4 やさしいため ぶたにくのしょうがやき むぎごはん じゃがいものみそしる	5 チーズサラダ ほしのコロッケ コーンピラフ たなばたスープ
	あかき だしふんにゅうぎゅうにゅう いか えび あさり オムレツ ヨーグルト こむぎこさとうくろざとうごま スパゲティ オリーブオイル	あかき ぎゅうにゅう こだいまい あつあげ ちくわ かつおぶし ホキハム こめ むぎ こんにやく てんぷん ごまさとう	あかき ぎゅうにゅう とうふ わかめ ツナ こんぶ かつおぶし とりにく こめ むぎ レバー こんぶ てんぷん あぶら さとう ピーナツ ごまあぶら	あかき ぎゅうにゅう あげいりこ ぶたにく こめ むぎ じゃがいも あぶら	あかき こだいまい ぎゅうにゅう 魚だんご たまご チーズ こめ バター はるさめ コロッケ あぶら さとう
	みどり たまねぎ しめじ パセリ れんこん コーン きゅうり	みどり にんじん なす とうがん オクラ ほしいたけ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	みどり ほしいたけ にんじん たまねぎ みずな きりぼしだいこん キャベツ	みどり ほしいたけ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	みどり 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	
こんだて	8 いりこだいず ブロッコリーサラダ コッパン キャベツのシチュー	9 あんりんプリン なすとひきにくのちゅうかいため むぎごはん コーンたまごスープ	10 なつとうの日 なつとう 丸美屋さんからの提供です あまずあえ むぎごはん がんもとやさいのふくめに	11 にがうりのツナマヨあえ なつやさいのカレーライス	12 ラトウユ ししゃもフライ(2び) しょくパン やさいスープ
	あかき だしふんにゅうぎゅうにゅう こだいまい ベーコン チーズ クリーム だいず いりこ こむぎこさとう じゃがいも バター オリーブオイル くるざとう	あかき ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こめ むぎ さとう てんぷん あぶら	あかき ぎゅうにゅう がんも どりこ さやいんげん なつとう こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう ごま	あかき ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ ツナ こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	あかき だしふんにゅうぎゅうにゅう ベーコン ししゃも こむぎこさとう マーガリン じゃがいも オリーブ油 あぶら
	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	みどり 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	みどり ごぼう たけのこ にんじん こんぶ ほしいたけ だいこん きゅうり	みどり しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご レーズン にがうり キャベツ コーン	みどり たまねぎ にんじん キャベツ なす パセリ トマト かぼちゃ ズッキーニ
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 ふるさとくまさんデー あまくさのあじ デコポンサラダ ぶりフライ たこめし オクラのすましじる	17 じゃこめサラダ まつかぜやき むぎごはん さつまいものみそしる	18 とうもろこし ピビンバ アスパラガスのスープ		
	あかき たこ えだまめ ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ わかめ かつおぶし ぶりフライ こめ さとう あぶら オリーブオイル	あかき ぎゅうにゅう とりにく たまご まめ えだまめ ちりめん あつあげ いりこ こめ むぎ パン こさとう ごま ピーナツ ごまあぶら さつまいも たまねぎ れんこん コーン ねぎ キャベツ ほしいたけ だいこん にんじん	あかき ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう コチュジャン たまご こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま とうもろこし		
	みどり ほしいたけ にんじん ごぼう オクラ たまねぎ こんぶ レタス きゅうり キャベツ	みどり アスパラガス 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!!



## 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くれます。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。