

7月 こんだてひょう



令和4年度

七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	きん	麦ごはん		親子けんちん汁 なすのみそ炒め かつおふりかけ	こめ むぎ こんにやく ごま ごまあぶら あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だいず みそ ぶたにく だし (かつおぶし)	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ だいこん なす たまねぎ ピーマン にんにく	603 24.4
4	げつ	麦ごはん		豆乳豚汁 かぼちゃのそぼろ煮	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ とりにく だし (いりこ) てんぷら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが かぼちゃ たまねぎ えだまめ	623 25.7
5	か	コッパン		ラビオリスープ チリコンカン フルーツ杏仁	コッパン ラビオリ ジャがいも さとう あぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう パーコン だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ もも こまつな ピーマン にんにく トマト みかん パイン	656 25.4
6	すい	麦ごはん		だぶ (福岡の郷土料理) ホキのんにくソースかけ もやしのごまあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ホキ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく いんげん もやし	609 25.3
7	もく	ミルクパン		七タスープ ハンバーグのごまみそだれ ブロッコリーサラダ・七タゼリー	ミルクパン そうめん ごまあぶら ごま さとう でんぷん あぶら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハンバーグ	にんじん たまねぎ オクラ しいたけ ブロッコリー きゅうり キャベツ	616 24.1
8	きん	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 御船川とささみのごまサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	なす しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しょうが キャベツ みらねがわ にんにく	604 24.2
11	げつ	麦ごはん		大豆の磯煮 わかめといかの酢の物 ちりめんナッツ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう だいず とりにく わかめ あぶらあげ てんぷら ちくわいか しらす くわかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	668 29.4
12	か	食パン		野菜のスープ煮 タンドリーチキン ごぼうサラダ	しょくパン ジャがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ ごぼう きゅうり	600 28.4
13	すい	麦ごはん		中華風かき玉スープ 焼き肉風炒め ヨーグルト	こめ むぎ ジャがいも でんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう パーコン たまご ぶたにく みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ ピーマン しょうが にんにく りんご	612 24.0
14	もく	麦ごはん		塩肉じゃが 厚焼き卵 ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ ジャがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あつやきたまご こんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ ピーマン キャベツ	650 25.9
15	きん	麦ごはん		南関揚げのみそ汁 きびなごカレーフライ トマトサラダ・味付けのり	こめ むぎ あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ なんかんあげだし (いりこ) きびなごカレーフライ みそのり	たまねぎ にんじん ねぎ トマト きゅうり コーン	611 20.7
19	か	ガーリックトースト		クリームスパゲティ キャベツパインサラダ	しょくパン マーガリン さとう スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう パーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり パイン にんにく	718 23.8
20	すい	麦ごはん		馬肉と夏野菜のカレー コロコロビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ばにく チーズ しろいんげんまめ ミックスピーーンズ	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にんじん コーン きゅうり にんにく しょうがりんご えだまめ	664 21.8

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

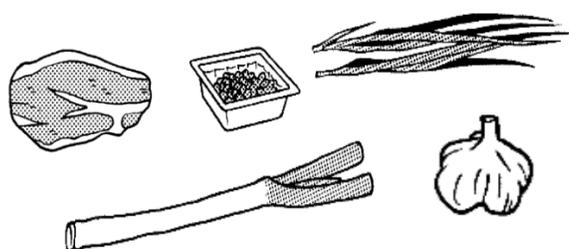
1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

