

令和2年 7月きゅうしょくこんだて 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に血、肉、骨になる	主に体の調子を整える	
1	すい	牛じゃこごはん	もやしささみサラダ 五目スープ	米 麦 砂糖 あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ちりめん 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	しょうが いんげん もやし ねぎ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ	626 27.7
2	もく	黒糖パン	ソースビーフン ハムのマリネ	こくとうパン ビーフン あぶら 砂糖 オリーブゆ	牛乳 ぶたにく むきえび いか足 ちくわ ハム	たまねぎ にんじん もやし たら キャベツ きくらげ きゅうり	612 24.9
3	きん	麦ごはん	さばのソース煮 きゅうりのおかか和え 夏のっぺ汁	米 麦 砂糖 こんにゃく	牛乳 さば とりにく 厚揚げ かつおぶし	しょうが きゅうり とうがん にんじん ねぎ しいたけ	648 30.0
6	げつ	手作りクリームパン	ミネストローネ イタリアンサラダ	コッペパン バター 砂糖 あぶら でんぶん オリーブゆ ドレッシング	卵 ぎゅうにく ゆう クリーム 牛乳 とりにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト スッキーニ コーン トマトジュース にんにく きゅうり	573 24.2
7	か	とうもろこしの炊き込みご飯	星コロッケ ピーマンのこんぶあえ そうめん汁	米 あぶら そうめん	だしこんぶ 牛乳 ちくわ あげ かまぼこ こんぶ 青のり	コーン 玉ねぎコロッケ ピーマン キャベツ もやし ねぎ にんじん えのきたけ	660 21.0
8	すい	ポークビーンズカレー	ゴーヤのごまネーズサラダ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖	ぶたにく 大豆 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース きゅうり キャベツ にがうり	692 22.4
9	もく	食パン	冷し中華 ポテトとレバーのケチャップ煮	食パン 中華麺 砂糖 ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 ハム たまご とりレバー	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく	643 28.1
10	きん	白ごはん	一食納豆 夏のちゃんこ鍋 するめ和え	米 うどん麺 ごま	牛乳 納豆 はも ぶたにく とうふ さきいか	しょうが キャベツ とうがん えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり	731 33.8
13	げつ	麦ごはん	南瓜のそぼろ煮 たこ酢の物	米 麦 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま	牛乳 とりにく 厚揚げ たこ わかめ	かぼちゃ しょうが にんじん グリーンピース たまねぎ きゅうり	615 25.2
14	か	米粉パン	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ シューアイス	米粉パン スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 シューアイス	牛乳 ウィンナー ハム ツナ	なす トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく しめじ ピーマン きゅうり キャベツ	648 23.8
15	すい	麦ごはん	福豆子(ねずこ)の竹ちくわ ピーナツあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 中力粉 でんぶん あぶら ピーナツ 砂糖	牛乳 ちくわ たまご ハム あげ とうふ わかめ みそ	青のり キャベツ きゅうり ねぎ コーン えのきたけ だいこん	652 24.0
16	もく	バーガートースト	タピオカフルーツポンチ 五色炒め	食パン パン粉 白玉餅 砂糖 タピオカ じゃがいも マーガリン	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにく ゆう 牛乳 枝豆 ウィンナー	たまねぎ にんじん みかん 黄桃 パイン パナナ キウイ コーン カクテルゼリー	657 23.3
17	きん	白ごはん	平鯛(ヘダイ)のフライ もやしのくるみあえ かきたま汁	米 小麦粉 パン粉 あぶら 砂糖 くるみ でんぶん	牛乳 ヘダイ たまご かまぼこ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	671 29.3
20	げつ	中華丼	パンサンデー 冷凍みかん	米 麦 でんぶん ごまあぶら 砂糖 はるさめ	ぶたにく むきえび いか足 牛乳 かまぼこ ハム たまご	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり みかん	655 25.7
21	か	塩パン	焼きラーメン にら玉	パン生地 マーガリン 砂糖 ラーメン ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご ちくわ	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ たら にんにく	640 27
22	すい	五目炒飯	ユイミータン 華風ドレッシングサラダ	米 ごまあぶら あぶら でんぶん 砂糖	ハム たまご 牛乳 ちくわ 魚肉ソーセージ	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ にんにく コーン ねぎ クリームコーンレタス きゅうり ほうれんそう	588 22.1
27	げつ	ハヤシライス	フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも グラニュー糖	ぎゅうにく 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが みかん 黄桃 パイン パナナ	725 20
28	か	ミルクパン	クリーム煮 ブロッコリー炒め	ミルクパン じゃがいも バター マカロニ	牛乳 とりにく あさり 白インゲン豆 ウィンナー	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー しめじ ピーマン にんにく	676 29.5
29	すい	白ごはん	みそ豚(野菜炒め) わかめスープ 手作りふりかけ	米 あぶら ごま 砂糖	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ ちりめん 青のり	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	628 25.1
30	もく	麦ごはん	いわしのかぼすレモン煮 豚汁 ぼん酢あえ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	牛乳 いわし 梅煮 ぶたにく みそ とうふ ちくわ	とうがん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	645 28
31	きん	コッペパン	冷やしうどん 蒸ししゅうまい りんごジャム	コッペパン うどん麺 砂糖 ごま ねりごま	牛乳 ハム たまご わかめ かまぼこ シューマイ	きゅうり キャベツ もやし にんじん りんごジャム	610 24.7

夏を元気に乗り切る5大ポイント

今年は何年夏休みであった期間の半分近くが授業日となります。夏ばてにならないよう次のことに気をつけて生活しましょう。

- 1 早寝早起き
- 2 栄養バランスの良い食事
- 3 適度に体を動かす
- 4 こまめに水分補給
- 5 しっかり睡眠 この5点を実行しましょう!



旬の夏野菜

今月はたくさんの夏野菜を献立に取り入れています。なす、とうもろこし、ゴーヤ、ピーマン、とうがん、かぼちゃ・・・夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中から冷ましてくれる効果があります。



☆今月の手作り☆

- 6(月) クリームパン
- 15(水) ねず子の竹ちくわ
- 16(木) バーガートースト
- 17(金) 平鯛のフライ
- 21(日) しおパン
- 29(水) ふりかけ

