

がつこんだてよていひょう 7月献立予定表

令和6年度木江小学校



ねんねんあつ ま なつ 年々暑さの増す夏がやってきました。あつ すいぶんほきゅう 暑くなると水分補給のため、せいりょういんりょうすい ちや の きかい ふ 清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思いま
す。みなさんはどのようなことに注意していますか？ ひょうじとう み じょうず の かた 表示等を見て、上手な飲み方をしましょう。

日曜	こ ん だ て め い 献立名	I初ギ- タパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる	
1月	しろごはん ぎゅうにゅう ぎゅうたまいため ひじきサラダ とうふのすましじる	626kcal 25.7 g 361 mg	ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ なましいたけ しょうが ヒジキ コーン キャベツ あおきだけ	こめ さとう なたねあぶら	
2火	しろごはん ぎゅうにゅう じゃがたこカレーに こんぶあえ とんじる	639 30.4 395	たこ ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ こいわし	にんじん こまつな にら たまねぎ グリンピース にんにく もやし キャベツ こんぶ ごぼう	こめ じゃがいも さとう さといも パン じゃがいも マヨネーズ	なたねあぶら
3水	ホットドッグ ぎゅうにゅう タラのスープに みかんゼリー	559 28.6 309	ポークウィンナー タラ	にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも マヨネーズ	
4木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう オーロラチキン トマトサラダ わかめじる	614 27.9 311	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ	あかじそ トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ なましいたけ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん ごま なたねあぶら オリーブオイル	
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう アジのみそマヨやき そくせきづけ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	596 25.3 340	アジ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん あおりのり キャベツ きゅうり レモン たまねぎ オクラ	こめ さとう そうめん (ゼリー) マヨネーズ ごまあぶら ごま	
8月	チキンライス ぎゅうにゅう えだまめとだいこんのサラダ うずらたまごのスープ れいとうみかん	553 23.7 295	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう うずらたまご	にんじん ピーマン たまねぎ だいこん もやし えだまめ キャベツ にんにく みかん	こめ さとう バター オリーブオイル	
9火	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チャプチェ あつあげのみそしる	686 28.4 371	いわし ぎゅうにく ぎゅうにゅう あつあげ	にんじん にら ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく なましいたけ	こめ はるさめ ごまあぶら ごま	
10水	ロールパン ぎゅうにゅう サラダうどん やさいスープ ヨーグルト	644 28.4 460	ツナ とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん レタス きゅうり コーン わかめ たまねぎ セロリ	パン うどん さとう じゃがいも ごま	
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのサッパリに わふうサラダ ふのすましじる	618 33.2 345	とりにく ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり なましいたけ	こめ むぎ さとう ふ なたねあぶら	
12金	やきとりどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ かぼちゃのみそしる	628 28.4 350	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう ロースハム とうふ あぶらあげ	ねぎ トマト かぼちゃ ねぎ なましいたけ たまねぎ しょうが ほしだいこん きゅうり	こめ さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	
16火	しろごはん ぎゅうにゅう なすいりマーボー豆腐 うめおかかあえ はるさめスープ	635 30.0 387	とうふ ぶたミンチ ぎゅうにゅう にんじん ねぎ かつおぶし イカ	にんじん ねぎ チンゲンさい なす たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし うめぼし	こめ でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	
17水	あなごとたまごのにしょくどんぶり ぎゅうにゅう ちくわのごまチーズあげ ゆでやさい じゃがいものみそしる	639 26.4 330	あなご たまご ぎゅうにゅう ちくわ こなチーズ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも なたねあぶら ごま	
18木	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう チリコンカン はるさめサラダ ヨーグルトあえ	605 25.5 334	うずらめめ ぎゅうにゅう ぶた・とりミンチ かにかまぼこ ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり みかん もも パイン バナナ	パン ジャム さとう はるさめ ゼリー オリーブオイル なたねあぶら	
19金	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ツナスパサラダ れいとうみかん	648 25.1 282	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン こまつな たまねぎ なす コーン にんにく きゅうり みかん	こめ マカロニ バター	

★ 5日(金曜日) 大崎上島 給食統一メニュー 「日本各地の行事食」
7月は、長崎県の「七夕そうめん汁」を紹介しします。(レシピは、裏面参照)



旬の夏野菜がたくさん出回る時期です。学級園にも植えてあるトマト、きゅうり、ピーマンなどは、子供たちに身近で栄養価も高いので、毎日の献立にとり入れましょう。

- ◎夏に適した成分(カリウム・水分)が多い!! → 水分補給。体にこもった熱を冷ます。
- ◎赤や緑の濃い野菜が多く、ビタミンAやビタミンCがとりやすい。 → 紫外線から皮膚を守る。
- ◎生で手軽に食べられるものが多い。 → 熱や水分によるビタミンの損失が、少ない。