



7月こんだて予定表



献立名				主な材料名				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	火	ジャージャーメン	青菜の炒めもの		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ はっちょうみそ ベーコン	ちんげんさい たけのこ ながねぎ もやし にんじん エリンギ ほししいたけ ねしょうが にんにく	608 29.9 307
2	水	梅昆布ごはん	あじの野菜あんかけ 沢煮椀		せいはくまい なたねあぶら もちきび でんぶん しろこま こめこ さとう	ぎゅうにゅう あじ ふたにく あかみそ しろみそ きざみこんぶ	ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう こまつな うめほし	585 27.8 347
3	木	シュガートースト	パンネのミートソース ウインナーとキャベツのソテー		ペンネマカロニ しょうパン バター グラニューとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	592 26.9 300
4	金	韓国風 焼肉ごはん	青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	いとこんにやく にんじん ちんげんさい にら ねしょうが にんにく きくらげ	585 27.3 283
7	月	さっぱり ちらし寿司	かぼちゃのみつがらめ 七夕汁 【七夕献立】		せいはくまい なたねあぶら さとう てのべそうめん バター しろこま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ きざみり	かぼちゃ れんこん にんじん こまつな はんのうねぎ みょうが かんぴょう ほししいたけ	651 21.4 298
8	火	夏野菜カレー	グリル野菜		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ なす とまと かぼちゃ きゃべつ エリンギ にんじん ズッキーニ コーン さやいんげん ねしょうが にんにく	645 23.4 269
9	水	かしわうどん	ゴーヤとコーンの天ぷら 枝豆		ふくろいりじごなうどん じゃがいも こむぎこ なたねあぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ながねぎ えだまめ こまつな にんじん コーン ゴーヤ たまねぎ ほししいたけ	610 26.0 319
10	木	塩味ピラフ	焼きフランクフルト モロヘイヤ入りスープ		せいはくまい アルファベットマカロニ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト とうもろこし ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム モロヘイヤ	581 24.7 279
11	金	チーズダッカルピ風 チキン丼	五目野菜炒め トマトと冬瓜のスープ		ごはん はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく チーズ あかみそ	とうがん きゃべつ もやし とまと にんじん にんじん にら にんにく ねしょうが	639 31.8 373
14	月	四川風 みそラーメン	とうもろこし ビーフンのカラフル炒め		ほつとらーめん ビーフン なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ ベーコン	とうもろこし もやし きゃべつ にんじん ながねぎ にら あかピーマン ビーマン ねしょうが にんにく	612 27.4 289
15	火	照り焼きチキン バーガー	ジュリエンスープ ヨーグルト		セサミバーガー なたねあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく カナディアンベーコン	きゃべつ たまねぎ ズッキーニ にんじん	649 34.8 403
給食回数		《11回》		平均栄養量				614 26.8 315

※都合により献立を変更することがあります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

3 おやつにとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。

4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

