



7月のこんだてひょう

今月の目標 「暑さに負けない体をつくろう」



大和田小学校

日	曜日	こんだてめい	主な材料名			栄養価	
			ねつ ちから たもの 熱や力になる食べ物 (きいろのしょくひん)	からだ たもの 体をつくる食べ物 (あかのしょくひん)	からだ ちょうし ととの たもの 体の調子を整える食べ物 (みどりのしょくひん)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	さんしょくピラフ やさいスープ とうふナゲット もやしとウインナーのサラダ	こめ バター マカロニ あぶら こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ とうにゅう たまご ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ コーン グリンピース もやし キャベツ セロリー きゅうり	634	21.9
						24.2	3.0
2	金	ごはん はくさいとたまごのスープ さばのこうみやき チンジャオロースー	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ さば ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ えのき ピーマン パプリカ たけのこ	675	28.0
						27.1	2.9
5	月	ハヤシライス(むぎごはん) えだまめのさんしょくソテー すいか	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン エリンギ グリンピース トマト えだまめ すいか	664	25.0
						18.5	2.1
6	火	ごはん ぶたにくとやきどうふのもの たらわふうマリネ おひたし アップルシャーベット	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たら かつおぶし	にんじん たまねぎ コーン ながねぎ しいたけ もやし こまつな はくさい りんご	666	29.2
						18.4	2.3
7	水	ひやしうどん(つゆ・ねぎ・のり) ほしがたポテト かきあげ だいたとれんこんのサラダ たなばたゼリー	うどん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ のり だいた ツナ	ながねぎ にんじん きゅうり れんこん ごぼう たまねぎ しゅんぎく	617	19.8
						23.9	3.3
8	木	テーブルロール ポークビーンズ チキンソテー かいそうサラダ バナナ	パン あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム いんげんまめ ぶたにく チーズ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ トマト グリンピース もやし きゅうり バナナ	644	32.3
						21.5	3.2
9	金	なめし ひじきのいために にくだんごのあまからに とうもろこし ツナとキャベツのサラダ	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ ツナ とりにく	ひろしまな きょうな だいたこんぼ にんじん しいたけ えだまめ コーン きゅうり キャベツ	668	23.7
						20.8	2.8
12	月	ツナときのこのスパゲッティ えびカツ(ソース) ポパイサラダ チーズドック	スパゲッティ あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン えび ハム チーズ たまご	たまねぎ にんじん コーン えのき エリンギ パセリ セロリー マッシュルーム きゅうり ほうれんそう	608	24.1
						28.1	2.8
13	火	ごはん だいたこんとわかめのみそしる さけのマヨネーズやき しろいさつまいもスティック きゅうりのかおりづけ	こめ マヨネーズ さつまいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さけ	だいたこん ながねぎ えのき たまねぎ エリンギ きゅうり	651	24.2
						23.7	2.3
14	水	ちゅうかどん(ごはん) ならまんじゅう はるさめサラダ キウイ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ハム たまご	にんじん たまねぎ もやし はくさい たけのこ なら しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり キウイ	697	29.4
						18.8	2.8
15	木	ごはん(わかめふりかけ) にくじゃが わかさぎフリッター なつとうあえ れいとうみかん	こめ じゃがいも ごま さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ なつとう あおさ かつおぶし わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし みかん	644	23.5
						16.6	2.1
16	金	ナン なつやさいドライカレー ツナとだいたこんのサラダ サイダーポンチ	ナン バター こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた レンズまめ チーズ ツナ	なす にんじん たまねぎ トマト ピーマン エリンギ だいたこん グリンピース きゅうり みかん パイン もも	635	32.2
						22.5	2.5

栄養価	栄養価				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	今月の平均	650kcal	26.1g	22.0g	2.7g
基準値	650kcal	21.2~32.4g	14.5~21.6g	2.0g以下	

※牛乳は毎日つきます。
※食材料などでご不明な点がありましたら、
栄養士の毛内(けうち)までお問い合わせください。



夏野菜をたくさん食べよう!

太陽をたっぷりあびて育った夏野菜は、ビタミン類や水分がたくさんふくまれています。
体の余分な熱をとるはたらきがあるので、積極的に食べて、暑い夏をのりこえましょう!



きゅうり

ピーマン

トマト

えだまめ

なす

とうもろこし

かぼちゃ

