

令和3年度



7月のこんだてひょう



こんげつ もくひょう
今月の目標

なつ あつ
『夏の暑さにまけないからだをつくろう』

八千代市立萱田小学校

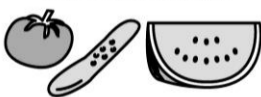
日	曜日	こんだてめい	主な材料			栄養価			
			熱や力になる食べ物 ～炭水化物・脂質～ (黄色のグループ)	体をつくる食べ物 ～たんぱく質・無機質～ (赤のグループ)	体の調子を整える食べ物 ～ビタミン～ (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	ごはん にくじゃが さばのスタミナやき かいそうサラダ りんごゼリー	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば ハム かいそう	にんじん たまねぎ きゅうり もやし りんご グリーンピース	721	25.5	23.4	2.1
2	金	ごはん さんまのごまあげ けんちんじる なっとうあえ オレンジ	こめ ごま さとも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし なっとう とうふ さんま	にんじん ごぼう もやし ほうれんそう だいこん ながねぎ オレンジ	580	23.5	16.8	2.0
5	月	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ むらさきもち	こめ さとう さつまいも でんぷん ごま はるさめ もち あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム みそ	にんじん たまねぎ きゅうり ながねぎ もやし キャベツ しいたけ エリンギ	707	24.0	21.6	2.1
6	火	サフランライス ドライカレー ツナとマカロニのサラダ のむヨーグルト(いちご)	こめ バター あぶら ルウ マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ツナ チーズ レンズまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ コーン ピーマン きゅうり いちご	719	30.4	21.4	2.8
7	水	あまのがわこんだて ひやしうどん(めんつゆ・きざみのり) ほしがたポテト とりさきカツ わふうあえ あまのがわデザート	うどん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし のり	キャベツ きゅうり ながねぎ みかん ブルーベリー	556	21.2	21.4	3.3
8	木	ごはん さけのからあげ ぶたじる ごまあえ れいとうみかん	こめ さとう ごま でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ながねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし ほうれんそう みかん	665	29.4	17.7	2.4
9	金	テーブルロール ペンネミートソース チキンのごまサラダ はちみつレモンゼリー	パン ペンネ さとう あぶら ごま バター ごまあぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チーズ とりにく	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん トマト もやし セロリ エリンギ	635	24.8	18.7	3.0
12	月	わかめごはん にくだんごのあまからに ごもくきんぴら ほうれんそうツナあえ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう もやし さやいんげん	606	23.3	18.8	2.5
13	火	ぶたどん(ごはん・ぶたにくのしょうがに) ひじきのマリネ さつまいもスティック	こめ さつまいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり コーン しょうが	693	27.0	21.2	1.8
14	水	セルフサンド(バンズパン えびカツ ソース) ABCスープ もやしとウインナーのサラダ みかんジュース	パン さとう あぶら マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり もやし セロリ みかん	633	24.0	21.7	2.8
15	木	ごはん とりにくのしちみやき みそじる スタミナサラダ バナナ	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぶたにく	ながねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし バナナ	625	28.5	17.1	2.3
16	金	7月と8月のパースティこんだて ハヤシライス(むぎごはん) ツナポパイサラダ サイダーポンチ	こめ むぎ じゃがいも さとう バター あぶら ルウ サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズまめ ツナ	たまねぎ にんじん みかん きゅうり ほうれんそう パイン エリンギ グリンピース もも	703	27.2	19.8	2.2

げん き なつ しょく せい かつ エヌジー
元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

すいぶん ほきゆう
こまめな水分補給



しゅん やさい くだもの
旬の野菜や果物を
しょくじ
食事に取り入れる



つめ もの す
冷たい物のとり過ぎ



あさ む
朝ごはん抜き



あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



かたよ しょくじ
偏った食事



今月の平均栄養量	654 kcal	25.7 g	19.8 g	2.4 g
学校給食摂取基準 (文部科学省より)	650 kcal	21.3~ 32.7 g	14.6~ 21.8 g	2 g未滿

※ 中学年(3.4年生)を基準にしています。
※ 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、栄養教諭
江波戸までお問い合わせください。

