

7がつのこんだてひょう



こんげつのもくひょう よいたべかたをしよう

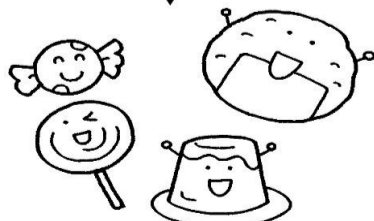
八千代市立阿蘇小学校

日	曜	こんだてめい	熱や力になる (黄)もの	血・肉・骨に (赤)なるもの	体の調子を (緑)整える	夕食に食べてほしいもの
						エネルギー・たんぱく質 しじつ・食塩相当量
1	木	ごはん とんじる じゃがいもにくんだんごのあげに ツナとわかめのサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ しろいんげんまめ ツナ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ グリンピース きゅうり もやし たまねぎ	くだものりい 649・26.6 21.6・2.7
2	金	なつやさいかレー ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん なす たまねぎ かぼちゃ えだまめ セロリー ブロッコリー きゅうり バナナ	いもりい 658・19.4 18.3・2.6
5	月	こくとうパン ミネストローネ えびカツ(ソース) ひじきのマリネ りんごゼリー	パン ごま バター マカロニ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく たまご えび ひじき ハム ぎゅうにゅう	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ トマト とうもろこし きゅうり りんご	さかなりい 680・21.7 27.0・3.0
6	火	ごはん ぶたにくのうまに いかのさらさあげ チキンとキャベツのごまサラダ	こめ ごま あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぶたにく とうふ いか とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ こまつな もやし	ごさかなりい 685・35.6 21.6・2.6
7	水	ひやしうどん ちくわのいそべあげ だいずとれんこんのサラダ しろいさつまいもスティック たなばたデザート 《たなばたきゅうしょく》	うどん さとう こむぎこ あぶら さつまいも ごま でんぷん	かまぼこ のり ちくわ だいず ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり れんこん	やさりい 672・23.3 23.1・4.0
8	木	ちゅうかどん にらまんじゅう もやしとコーンのあえもの	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ にら キャベツ グリンピース こまつな とうもろこし	かいそうりい 629・26.8 18.8・2.5
9	金	ごはん なすのみそしる さばのこうみやき なつとうあえ	こめ さとう	あぶらあげ みそ さば なつとう かつおぶし ぎゅうにゅう	なす たまねぎ さやいんげん ねぎ ほうれんそう もやし	きのこりい 621・25.7 23.7・2.2
12	月	むぎごはん かんこくふうにくじゃが ししゃものかおりあげ はるさめサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら	とりにく ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし とうもろこし	まめりい 668・28.6 17.4・2.5
13	火	サフランライス ドライカレー ポイルウインナー かいそうサラダ にゅうさんきんいんりょう	こめ あぶら バター さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず ひじき わかめ ひよこまめ チーズ ウインナー ハム にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン グリンピース キャベツ きゅうり	ごさかなりい 699・30.2 24.1・3.1
14	水	わかめごはん かきたまじる さんまのてりやき ツナとキャベツのサラダ れいとうみかん	こめ ごま でんぷん さとう あぶら	わかめ たまご とりにく なると さんま ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ きゅうり キャベツ たまねぎ みかん	まめりい 676・27.2 23.4・3.3
15	木	ごはん とりにくのレモンに れんこんのきんぴら ちぐさあえ	こめ さとう ごま でんぷん あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ いか たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ れんこん しいたけ キャベツ ほうれんそう	いもりい 651・28.0 21.1・1.8
16	金	とうもろこしのしおピラフ ごぼういりコンソメポテト マセドアンサラダ サイダーポンチ 《7.8がつのおたんじょうびおいわいきゅうしょく》	こめ バター マカロニ じゃがいも あぶら でんぷん さとう	だいず ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ グリンピース きゅうり たまねぎ みかん パイナップル もも バナナ	きのこりい 669・19.0 17.0・1.7

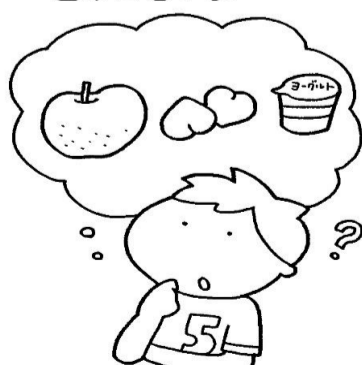
※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。牛乳は毎日つきます。

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	しょくえんそうとうりょう
平均栄養価	663Kcal	26.0g	21.4g	2.7g
基準栄養価	650Kcal	21.6g~33.1g	14.8~22.1g	2.0g未満

みなお
見直そう!
かんしよく
間食の
とり方



た 食べる内容
を
かんが 考えよう



た 食べる量
を
かんが 考えよう



じ 時間を決めて
を
かんが 食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。