



令和5年度7月こんだてひょう

蕪山南小給食施設

日 曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
3 月	むぎごはん				米 麦		590kcal 26.6g 32%	
	とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ		にんにく				
	なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
	もやしとベーコンのみそしる	ベーコン みそ		もやし キャベツ 人参 チンゲン菜				
	バナナ			バナナ				
4 火	むぎごはん				米 麦		576kcal 23.0g 22%	
	ふたキムチ	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ニラ 白菜キムチ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま		
	わかめサラダ	わかめ		胡瓜 キャベツ	砂糖			
	はるさめスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜	春雨			
	ももヨーグルト		脱脂粉乳 練乳	桃 寒天	砂糖			
5 水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんごチップ	砂糖 小麦粉	ショートニング マーガリン	644kcal 25.4g 28%	蕪小なし
	てづくりハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	パン粉 砂糖	油		
	ポテトのようふうに			コーン	じゃが芋			
	やさいスープ	ベーコン		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜				
	ミニレモンゼリー			レモン	砂糖			
6 木	むぎごはん				米 麦		572kcal 23.1g 29%	蕪小5年 なし
	ししゃものなんばんづけ	ししゃも		しょうが 葉ねぎ	でん粉 砂糖	油		
	つぼづけあえ			胡瓜 キャベツ 沢庵		ごま		
	いなかじる	みそ 生揚げ		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
	れいとうみかん			みかん				
7 金	ちらしずし	卵 油揚げ		人参 竹の子 干し椎茸 絹さや	米 麦 砂糖		597kcal 19.3g 33%	七夕献立
	ほしのコロッケ	鶏肉 豚肉			じゃが芋 パン粉 小麦粉	油		
	やさいのおろしあえ		かつお節	小松菜 キャベツ 胡瓜 大根	砂糖			
	あまのがわそうめんじる	かまぼこ 鶏肉		玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	そうめん			
	たなばたクレープ	豆乳		レモン果汁	砂糖 米粉	油		
10 月	むぎごはん				米 麦		654kcal 23.6g 29%	
	マーボーなす	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす 竹の子 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
	やきギョーザ	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	小麦粉 砂糖	油		
	はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油		
	ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
11 火	わかめごはん		わかめ		米 麦		592kcal 23.8g 26%	
	ささかまのいそべあげ	笹かまぼこ 卵	青のり		小麦粉	油		
	わふうサラダ		のり	胡瓜 キャベツ コーン	砂糖	ごま油		
	こじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆		大根 人参 ねぎ こんにゃく	じゃが芋			
	バナナ			バナナ				
12 水	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	569kcal 21.4g 26%	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが	じゃが芋 砂糖	油		
	チーズロール		チーズ		ワンタンの皮	油		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし				
	にゅうさんきんいんりょう		脱脂粉乳	マスカット果汁	砂糖			
13 木	むぎごはん				米 麦		549kcal 21.8g 26%	富士美幼なし
	さばのみりんやき	鯖		にんにく しょうが	砂糖			
	ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖	ごま油		
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ				
	れいとうみかん			みかん				
14 金	ゆかりごはん			あかじそ	米 麦		614kcal 19.4g 27%	
	かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	胡瓜	砂糖			
	とうがんのみそしる	みそ 豆腐 油あげ		冬瓜 えのき ねぎ				
	アップルコンポート			りんご	砂糖			

18	火	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦(砂糖)		568kcal 18.6g 22%	ふるさと給食
		なつやさいカレー	豚肉		にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ(伊豆の国産) なす 隠元 南瓜 トマト	じゃが芋 (伊豆の国産)	油 カレールウ		
		みかんサラダ			胡瓜 キャベツ みかん	砂糖			
		すいか			西瓜				
19	水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング マーガリン	598kcal 21.5g 29%	幼稚園なし
		ふんわりオムレツ	卵			砂糖 小麦	油		
		えだまめサラダ	ツナ	枝豆	キャベツ 人参 胡瓜	砂糖	ごま油		
		コンソメスープ	ベーコン		エリンギ キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ				
		れいとうパイ			パイナップル				
20	木	スパゲッティナポリタン	ウインナー		人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	スパゲッティ	油	583kcal 22.5g 41%	幼稚園なし
		とりにくのからあげ	鶏肉		にんにく しょうが	でん粉 小麦粉	油		
		やさいのさっぱりあえ			胡瓜 キャベツ コーン	砂糖			
		ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋			
		ピーチゼリー			桃	砂糖			

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ、夏本番を迎えようとしています。暑いからとエアコンの効いた部屋でごろごろしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

