



令和6年度7月こんだてひょう

菫山南小給食施設

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		
1 月	ソフトめん				小麦粉		549kcal 18.8g 24%	
	つけナポリタン	ウインナー		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン マッシュルーム	小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター		
	コーンポテト			コーン さやいんげん	じゃが芋	バター		
	フルーツポンチ		牛乳	メロン すいか バイン・みかん缶 パナナ レモン果汁 寒天	砂糖			
2 火	わかめごはん		わかめ		米 麦		608kcal 22.8g 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		
	ごじる	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				
3 水	ロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング マーガリン	544kcal 20.4g 32%	
	スパニッシュオムレツ	ウインナー 豆腐 豆乳 卵		玉ねぎ 人参	砂糖	油		
	こぶきいも		青のり		じゃが芋			
	やさいスープ	ベーコン		人参 キャベツ チンゲン菜				
	ミニレモンゼリー			レモン	砂糖			
4 木	むぎごはん				米 麦		596kcal 23.1g 27%	
	ししゃものなんばんづけ	ししゃも		しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油		
	いそべあえ		のり	小松菜 キャベツ 人参 もやし				
	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				
5 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
	ほしのコロック	鶏肉 豚肉			じゃが芋 バン粉 小麦粉	油		
	しおこんぶのそくせきづけ		ちりめんじゃこ 昆布	キャベツ 胡瓜	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		
8 月	むぎごはん				米 麦		603kcal 23.7g 22%	
	ぶたキムチ	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			
9 火	むぎごはん				米 麦		605kcal 25.8g 28%	納豆の日 献立(10日)
	とりにくのみそやき	鶏肉 みそ			砂糖			
	なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
	もやしととうふのみそじる	豆腐 みそ		もやし 小松菜				
	バナナ			バナナ				
10 水	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング	548kcal 26.4g 36%	
	ドライカレー	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	砂糖	油 カレールウ		
	えだまめサラダ	ツナ		枝豆 キャベツ 人参 胡瓜	砂糖			
	すいか			すいか				
11 木	クープジュシー	豚肉 竹輪	昆布	人参 枝豆	米 麦	油	527kcal 21.5g 30%	
	とうふナゲット	豆腐 魚肉すり身		玉ねぎ 人参	砂糖 でん粉 小麦粉	油		
	みかんサラダ			キャベツ 胡瓜 みかん缶	砂糖			
	キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		玉ねぎ 人参 なら もやし 白菜キムチ				
	おきなわパインゼリー			パイン	砂糖			
12 金	むぎごはん				米 麦		559kcal 21.8g 24%	
	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じる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ				
	れいとうみかん			みかん				

16	火	むぎごはん			米 麦		654kcal 26.3g 25%		
		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
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	小麦粉			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				
17	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	547kcal 22.4g 25%	富士美幼なし	
		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
		チキンサラダ	ささみ		もやし 胡瓜 人参	砂糖			
		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				乳酸菌飲料			
18	木	ゆかりごはん			あかじそ	米 麦	639kcal 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			
19	金	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 23%	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) なす(三島) 隠元 南瓜(浜松) トマト	じゃが芋(三島)			油 カレールウ
		かいそうサラダ	ツナ	海藻	胡瓜 キャベツ	砂糖			ごま
		すいか			西瓜(函南)				
22	月	えびピラフ	えび ウィンナー		人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ	米	607kcal 22.5g 39%	オリンピック 応援献立 幼稚園なし	
		とりのからあげトマトソースがけ			玉ねぎ トマト にんにく しょうが	砂糖			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			
		ブラマンジェ	豆乳		いちご	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。)



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

えら かつ き ほん






● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

牛乳・乳製品・果物を合わせると、さらに栄養バランスが整います。

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れることを意識してみましょう。



<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p> 	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> 	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> 	<p>牛乳・乳製品</p> <p>MILK ヨーグルト</p> 
			<p>くだもの果物</p> 

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



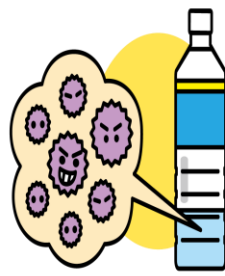
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

睡眠不足や朝ご飯抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝早起きをして、必ず朝ご飯を食べましょう。