



# 7月のこころのたて



日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3(月)	枝豆ごはん		あじフライ 肉団子と冬瓜のスープ	牛乳 豆腐 アジ わかめ 肉団子 ベーコン	精白米 はるさめ いりごま でん粉 なたね油	えだまめ 根深ねぎ とうがん にんじん チンゲンサイ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.9 g
4(火)	ジャージャーめん (中華めん) ◎3年・とうもろこし皮むき		大豆と夏野菜のからあげ とうもろこし	豚肉 だいず 牛乳 だいず	中華めん 小麦粉 三温糖 でん粉 植物油	たまねぎ にんにく かぼちゃ にんじん しょうが とうもろこし 根深ねぎ しいたけ にら にがうり	エネルギー 663 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
5(水)	キム玉丼 (白飯)		青のりポテト 中華きゅうり	豚肉 鶏卵 牛乳 あおのり	精白米 じゃがいも 三温糖 なたね油 でん粉 ごま油	しょうが 白菜キムチ にんにく にんにく にら しょうが にんじん 根深ねぎ たまねぎ きゅうり	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g
6(木)	白飯 ごま塩		豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豆腐 豚肉 うすら卵	精白米 ごま油 いりごま でん粉 植物油 緑豆はるさめ 三温糖	たまねぎ もやし にんじん きゅうり 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
7(金)	ちらしずし ◎七タメニュー		かます竜田 七タ汁 天の川ゼリー	油揚げ 豆腐 錦糸卵 かます 牛乳 鶏肉	精白米 いりごま 強化米 なたね油 三温糖 星のふ	干しいたけ だいこん かんぴょう オクラ いんげん こんにゃく豆乳サラダ にんじん こまつな	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.9 g
10(月)	わかめご飯		鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え	牛乳 わかめ 鶏肉 だいず 塩こんぶ	精白米 じゃがいも 強化米 なたね油 米粒麦 植物油 いりごま 三温糖	にんにく いんげん しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん だいこん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g
11(火)	ジュシー ◎沖縄県郷土料理		マンダイの黒糖 かりんあげ もずくスープ 冷凍パイ	豚肉 もずく 刻み昆布 豆腐 さつま揚げ マンダイ 牛乳	精白米 黒砂糖 強化米 いりごま 植物油 ごま油 なたね油	干しいたけ コーン にら えのきだけ 根深ねぎ パイナップル にんじん りんご	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g
12(水)	ツナとトマトの スパゲティ ◎開校記念日・セレクトデザート		わかさぎフリッター わかめサラダ セレクトデザート	ベーコン わかさぎ ツナ水煮 わかめ チーズ 牛乳	スパゲティ ごま油 バター 三温糖 植物油 いりごま	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ トマト にんにく コーン	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g
13(木)	白飯 手作りカレーふりかけ ◎なかよし給食		じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ 冷凍みかん	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ 豚肉 だいず	精白米 三温糖 植物油 でん粉 じゃがいも ごま油	たまねぎ しょうが だいこん にんにく グリンピース みかん キャベツ にんじん きゅうり	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
14(金)	黒パン		ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 だいず	黒パン バター じゃがいも マカロニ 三温糖 植物油	たまねぎ きゅうり にんじん コーン にんにく キャベツ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g
18(火)	夏野菜カレー (白飯) ◎1学期・給食最終日		海藻サラダ すいか	豚肉 チーズ 牛乳 海苔ミックス	精白米 バター じゃがいも 植物油 小麦粉 三温糖 ごま油	なす 青ピーマン しょうが かぼちゃ りんご トマト たまねぎ セロリー キャベツ にんじん にんにく きゅうり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。
- ・セレクトデザートはバニラアイス、ガリガリ君(ぶどう味)のどちらかを、お子さんに選んでもらう予定です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
630kcal	24.7g	18.9g	2.5g

## ●● 清涼飲料水の飲みすぎに注意！ ●●

あつい日などは、1日に何本もペットボトルの清涼飲料(せりょういんりょう)をのんでしまうことがありますね。そんな清涼飲料(せりょういんりょう)は、よくひえているとあまさを感じにくく、のみすぎてしまいがちですが、こういことが重なるとうぶん(とうぶん)のとりすぎになることがあります。

水分補給(とうぶん)は大切ですが、なるべく水やお茶などをえらびましょう。また清涼飲料(せりょういんりょう)をのむ場合には、コップに入れて少しずつのむようにしましょう。

1日にこれだけ飲んだとすると...

炭酸飲料 + スナック飲料 + 乳飲料 = 1.5L

糖分量	55	+	34	+	56	=	約150
	グラム		グラム		グラム		グラム

1日の糖分量目安は  
約20グラム