

# 7がつ こんだて表



きよせしりつきよせだいはんしょうがっこう  
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	脂質(g) 塩分(g)
1	ごはん さばのピリからやき けんちんじる たこときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう, さば, とう ふ, わかめ, たこ	こめ, むぎ, さとう, ごま, こんにゃく, じゃがいも, あぶら, さとう	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじ ん, だいこん, ごぼう, きゅうり, も やし, たまねぎ	601 29.9 18.9 1.9	
2	はちみつレモン-toast ポークビーンズ やさいサラダ	ぎゅうにゅう, だいす, ぶ たにく, なまクリーム	しょくパン, バター, はち みつ, さとう, あぶら, じゃがいも	レモンかじゅう, セロリ, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, エリ ンギ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, もやし	594 24.4 26.2 2.2	
3	きつねうどん わふうあえ うめふうみポテト	ぎゅうにゅう, とり, にく, あぶらあげ, ツナ, わかめ	うどん, あぶら, さとう, じゃがいも	こまつな, にんじん, ねぎ, キャベ ツ, きゅうり, もやし, あおじそ	585 27.9 24.7 2.0	
4	マーボーどん ちゅうかコーンスープ えだまめ	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶ たにく, みそ, うすらたま ご	こめ, むぎ, あぶら, さと う, でんぶん	しょうが, にんにく, ねぎ, たけの こ, ほししいたけ, いら, コーン, に んじん, ほうれんそう, えだまめ	628 27.4 21.8 2.1	
5	あなごちらし たなばたそうめんじる サイダーボンチ	ぎゅうにゅう, あなご, の り, ぶたにく, あぶらあ げ, ちらしかまぼこ	こめ, さとう, ごま, そう めん, サイダー	しょうが, こまつな, にんじん, たま ねぎ, ねぎ, オクラ, ももかんづめ, パインかんづめ, みかんかんづめ	581 22.7 15.3 2.0	
8	タコライス もずくスープ サターアングギー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ひよこまめ, チーズ, とり にく, とうふ, もずく	こめ, あぶら, こむぎこ, ごま, さとう, バター	キャベツ, にんにく, たまねぎ, ビー マン, えのきたけ, ねぎ	696 25.3 25.4 2.1	
9	ごはん あじフライ みそしる キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう, あじ, とう ふ, みそ	こめ, むぎ, こむぎこ, パ ン, あぶら, じゃがい も, ごま	だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅう り, にんじん, しょうが	614 28.4 17.9 1.9	
10	スパゲティなつやさいソース マセドアンサラダ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, チーズ, こなか んてん, なまクリーム, プ レーンヨーグルト	スパゲティ, オリーブオ イル, さとう, じゃがい も, あぶら	セロリ, しょうが, にんにく, たまね ぎ, なす, スズキーニ, あかビーマ ン, エリンギ, トマト, トマトピュー レ, にんじん, きゅうり, コーン, レ モンかじゅう	633 26.1 23.5 1.8	
11	ごはん もうかざめのうめやき とうがんじる ゆでやさいのごまだれかけ	ぎゅうにゅう, もうかざ め, ぶたにく	こめ, むぎ, たまご, ぶしよ うマヨネーズ, じゃがい も, でんぶん, さとう, ご ま, あぶら	うめほし, あおじそ, にんじん, ね ぎ, えのきたけ, とうがん, こまつ な, キャベツ, もやし	592 30.1 18.3 2.0	
12	ごはん なつやさいのすぶた うすらたまごいりらスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ, うすら たまご	こめ, でんぶん, じゃがい も, さとう, あぶら, ごま	しょうが, かぼちゃ, なす, スズキー ニ, ビーマン, にんじん, たまねぎ, いら, れいとうみかん	638 23.1 21 1.8	

にち 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	脂質(g) 塩分(g)
16	とうもろこしごはん うすらたまごいりとうふじる ししゃもこうみあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, う すらたまご, ししゃも	こめ, でんぶん, あぶら, ごま, さとう	とうもろこし, にんじん, ねぎ, ほう れんそう, もやし	600 29.4 20.7 2.1	
17	なつやさいカレーライス ビーンズサラダ すいか	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, あおだいす	こめ, むぎ, あぶら, じゃ がいも, こむぎこ, パ ター, さとう, あぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, かぼ ちゃ, にんじん, トマト, なす, ビー マン, きゅうり, キャベツ, すいか	694 22.0 22.0 2.3	

## なつ けんこう す ひ さく 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

なつやす 夏休みももうすぐです。あつ 暑くて湿度の たか 高い日本の夏を げんき 元気に過ごすためには、

なつ 夏ばてや ねっちゅうしょう 熱中症にならないように しょくせいかつ 食生活にも き 気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを  
食事からしっかりつくる

あさひるゆう 朝昼夕の3食を時間を決めてしっか  
り食べることで、健康的な生活リズ  
ムがつけられます。はやお 早起き・早寝も  
こころ 心がけましょう。

好ききらいなく、  
しっかり食べる

なつ しゆん やまい 夏の旬の野菜には、からだ 体の調子をと  
とのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などの  
おかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を  
心がける

かわ 喉が渇く前に水やお茶でこまめに  
すいぶん 水分補給をしましょう。また食事の  
まえ 前にたくさん飲み過ぎると胃腸に  
ふたん 負担をかけるので気をつけましょう。

※ 都合により献立を変更することがあります。  
※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)  
※ ドレッシング類は別配食の形をとります。  
※ エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)は中学年の数字です。