



アがつ こんだて表



清瀬市立清瀬小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, ひよこまめ, ダイスターズ, とうふ, もずく, こなかんてん, なまクリーム, プレーンヨーグルト	こめ, あぶら, なまワントンのかわ, あげあぶら, しろいりごま, じょうはくとう	キャベツ, にんにく, たまねぎ, ピーマン, トマト, ねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ, レモン	644 kcal 24.9 g 24.8 g 2.0 g
2 木	ぎゅうにゅう ガーリックフランス ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, フランクフルト, ツナ, ひじき	ソフトフランスパン, バター, あぶら, じゃがいも, しろすりごま, じょうはくとう	にんにく, パセリこ, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, セロリー, だいこん, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	543 kcal 21.9 g 26.7 g 2.3 g
3 金	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, たまご, さば, ツナ, わかめ	こめ, でんぶん, しろいりごま	にんじん, こまつな, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	565 kcal 28.9 g 21.7 g 1.9 g
6 月	ぎゅうにゅう はちみつレモントースト ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), だいち, ぶたにく	しよくパン, バター, はちみつ, グラニューとう, あぶら, じゃがいも, じょうはくとう	レモン, セロリー, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, こまつな, あかたまねぎ	566 kcal 23.5 g 23.4 g 2.2 g
7 火	ぎゅうにゅう あなごちらし そうめんじる たなばたサイダーポンチ	ぎゅうにゅう(飲用), あなご, たまご, ぶたにく, あぶらあげ, ちらしかまぼこ	こめ, むぎ, さんおんとう, しろいりごま, あぶら, じょうはくとう, そうめん, サイダー	しょうが, こまつな, にんじん, だいこん, たまねぎ, えのきたけ, おくら, もも(缶詰), パイン(缶詰), みかん(缶詰)	581 kcal 21.4 g 18.1 g 2.0 g
8 水	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん とうがんじる やきししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, ししゃも	こめ, むぎ, でんぶん, しろすりごま, さんおんとう	とうもろこし, にんじん, ねぎ, えのきたけ, とうがん, こまつな, キャベツ	533 kcal 26.2 g 18.8 g 2.0 g
9 木	ぎゅうにゅう カラフルビビンバ モロヘイヤのたまごスープ コリンキーとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, とうふ, たまご, かいそうミックス	こめ, むぎ, ごまあぶら, じょうはくとう, でんぶん, あぶら	ほうれんそう, くるしんさい, だいこん, だいずもやし, キムチづけ, えのきたけ, にんにく, しょうが, たまねぎ, モロヘイヤ, にんじん, キャベツ, コリンキー, きゅうり	548 kcal 23.7 g 19.7 g 2.6 g
10 金	ぎゅうにゅう きつねうどん ゆでやさいごまだれかけ うめふうみポテト	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, あぶらあげ	うどん, あぶら, じょうはくとう, さんおんとう, しろすりごま, ごまあぶら, じゃがいも, あげあぶら	こまつな, しめじ, にんじん, ねぎ, キャベツ, だいこん, ゆかりこ	559 kcal 23.2 g 23.3 g 1.9 g
13 月	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ ミネストローネ さけのムニエル	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, ぶたにく, ベーコン, さけ	こめ, むぎ, とうにゅうバター, あぶら, シェルマカロニ, じゃがいも, はくりきこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, こまつな, ピーマン, トマトピューレ, トマト, セロリー	579 kcal 29.3 g 18.4 g 1.8 g
14 火	ぎゅうにゅう ゆかりごはん にらたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, たまご, とうふ, ぶたにく	こめ, むぎ, でんぶん, ごまあぶら, あぶら, じゃがいも, しらたき, さんおんとう	ゆかりこ, にら, ねぎ, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍)	562 kcal 24.4 g 17.1 g 2.1 g
15 水	ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる あじのごまみそだれ きゃべつのそくせきづけ	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, あじ, しろみそ, あかみそ	こめ, こんにゃく, じゃがいも, ごまあぶら, でんぶん, あげあぶら, ねりごま	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな, きゅうり	571 kcal 25.2 g 19.5 g 2.1 g
16 木	ぎゅうにゅう ガパオライス ヤムウンセン パインかん	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, えび, こなかんてん	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら, さんおんとう, でんぶん, はるさめ, あぶら, じょうはくとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン, あかピーマン, きゅうり, こまつな, レモン, パイン(缶詰)	556 kcal 23.2 g 15.9 g 1.4 g
17 金	ぎゅうにゅう なつやさいカレー ビーンズサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, だいち, あおだいず	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, はくりきこ, じょうはくとう	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, ピーマン, きゅうり, キャベツ, れいとうみかん	624 kcal 20.6 g 19.4 g 1.9 g

《今月の給食目標》 あつさに まけない しよくせいかつを おくろう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

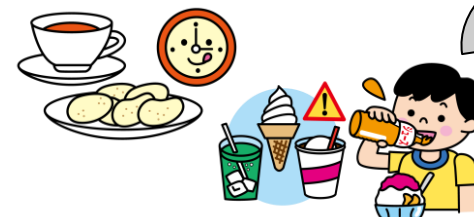
はやね・はやおきをころがけ、まいにち、あさごはんをかかさず食べましょう。

のうのはたらきがかつぱつになり、べんきょうししゅくだいに、しゅうちゅうしやすくなります。



3 おやつのとりに方に気をつける

おやつを食べるときは、じかんをきめて、おさらにとりわけましょう。つめたいものをとりすぎないようにしましょう。



2 こまめに水分補給をする

コップ1ばいいてどを、こまめにのみましょう。しつないでは、のどのかわきをかんにくいたため、いしきしてのみましょう。

みずやむぎぢやなど、あまくないものやカフェインをふくまないものがオススメです。



4 「カルシウム」を意識してとる

とくに、きゅうしよくがないなつやすみは、カルシウムがふそくしやすくなります。しよくじやおやつにいしきしてとりいれましょう。

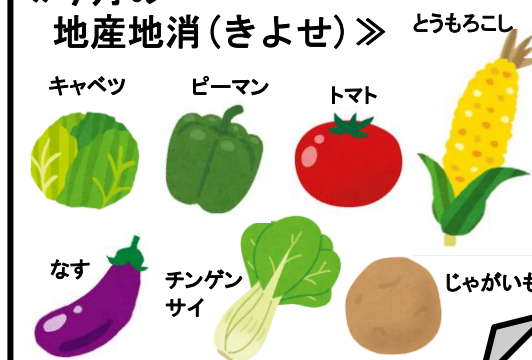
ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



《今月の旬の食材》



《今月の地産地消(きよせ)》



《今月の地産地消(ところざわ)》



今月は、清瀬市内だけでなく、お隣「埼玉県所沢市」の農家さんからも野菜が届きます。有機堆肥を使って育てられた野菜です！

※各農家さんより、写真の掲載許可をいただいています。