



# アガっつ 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 火	ぎゅうにゅう なつやさいカレー コーンサラダ りんごかん	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,こ なかなてん	せいはいくまい,むぎ,あぶら,じゃが いも,こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,かぼ ちゃ,トマト,なす,ピーマン,キャ ベツ,きゅうり,とうもろこし,りん ごジュース	646 kcal 20.3 g 21.7 g 1.9 g
2 水	ぎゅうにゅう ごはん さばのなんぶやき おかかあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう(飲用),さば,いとけ ずり,とうふ,たまご,白みそ,赤み そ	せいはいくまい,むぎ,ごま	キャベツ,こまつな,にんじん,に ら,たまねぎ,えのきたけ	546 kcal 28.3 g 18.9 g 1.8 g
3 木	ぎゅうにゅう ごはん すぶた はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,と りにく	せいはいくまい,むぎ,でんぶん,じゃ がいも,あぶら,さとう,はるさめ	しょうが,かぼちゃ,なす,ズッキー ニ,ピーマン,にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,ねぎ,こまつな,れい とうみかん	597 kcal 20.0 g 16.9 g 1.7 g
4 金	ぎゅうにゅう ガーリックフランス ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,フ ランクフルト,あおだいず,だいず	ソフトフランスパン,バター,あぶ ら,じゃがいも,さとう	にんにく,パセリ粉,たまねぎ,にん じん,こまつな,セロリー,きゅう り,キャベツ	532 kcal 22.5 g 25.3 g 2.2 g
7 月	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,きざみのり,ぶたにく,ちらしか まぼこ	せいはいくまい,むぎ,さとう,ごま, あぶら,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,パインかんづ め,みかんかんづめ,ナタデココ	585 kcal 21.0 g 16.0 g 2.1 g
8 火	ぎゅうにゅう ベーコンとなすのスパゲティ うめふうみポテト ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく, ベーコン,こなかなてん,なまク リーム,プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ,あぶら,じゃが いも,さとう	えのきたけ,なす,たまねぎ,チンゲ ンサイ,しょうが,にんにく,しそ, レモン	614 kcal 20.6 g 26.7 g 2.0 g
9 水	ぎゅうにゅう しせんだうふどん ちゅうかコーンスープ えだまめ	ぎゅうにゅう(飲用),とうふ,ぶた にく,たまご	せいはいくまい,むぎ,ごま,あぶら, さとう,でんぶん	たまねぎ,たけのこ(水煮),にんじ ん,チンゲンサイ,ほししいたけ, しょうが,にんにく,とうもろこし (冷凍),ねぎ,こまつな,えだまめ	626 kcal 28.6 g 21.6 g 2.1 g
10 木	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),だいず,ぶた にく	しよくパン,バター,はちみつ,ぐら にゆーとう,あぶら,じゃがいも,さ 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(水煮),トマトピューレ, キャベツ,きゅうり	555 kcal 22.1 g 22.2 g 2.1 g
11 金	ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる いかのねぎみそやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用),とうふ,あぶ らあげ,いか,白みそ	せいはいくまい,むぎ,こんにやく, じゃがいも,あぶら,さとう,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, しょうが,にんにく,ほうれんそう, キャベツ	535 kcal 26.9 g 16.3 g 1.8 g
14 月	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ さけのムニエルレモンじょうゆ パスタスープ	ぎゅうにゅう(飲用),とりにく, ベーコン,さけ,ぶたにく	せいはいくまい,むぎ,とうにゅうパ ター,あぶら,こむぎこ,バター, じゃがいも,リボンマカロニ	しょうが,にんにく,たまねぎ,ピー マン,マッシュルーム(水煮),トマ トピューレ,レモン,にんじん,パセ リ	585 kcal 28.5 g 18.6 g 2.3 g
15 火	ぎゅうにゅう ゆかりごはん かきたまじる やしししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう(飲用),とうふ,たま ご,ししゃも	せいはいくまい,むぎ,でんぶん,ご ま,さとう	しそ,にんじん,たまねぎ,ほうれん そう,キャベツ,えのきたけ	532 kcal 25.8 g 17.3 g 2.2 g
16 水	ぎゅうにゅう キムチラーメン ツナじゃがサラダ パインかん	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,こ おりとうふ,なると,ツナ,こなかな てん	むしちゅうかめん,あぶら,じゃが いも,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,たまね ぎ,にら,キムチづけ,にんじん, きゅうり,パインかんづめ	540 kcal 22.5 g 20.5 g 2.5 g
17 木	ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ こだますいか	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,ひ よこまめ,チーズ,とりにく,とう ふ,もずく	せいはいくまい,むぎ,あぶら,ごま	キャベツ,にんにく,たまねぎ,ピー マン,トマトかんづめ,えのきたけ, こだますいか	580 kcal 24.3 g 19.8 g 1.9 g

## 《今月の給食目標》

あつさにまけないしょくせいかつをおくろう。

## 意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強や宿題に集中しやすくなります。



### 2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

室内では、のどの渴きを感じにくいいため、意識して飲みましょう。

水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 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、時間を決めて、お皿に取り分けましょう。冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。

おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



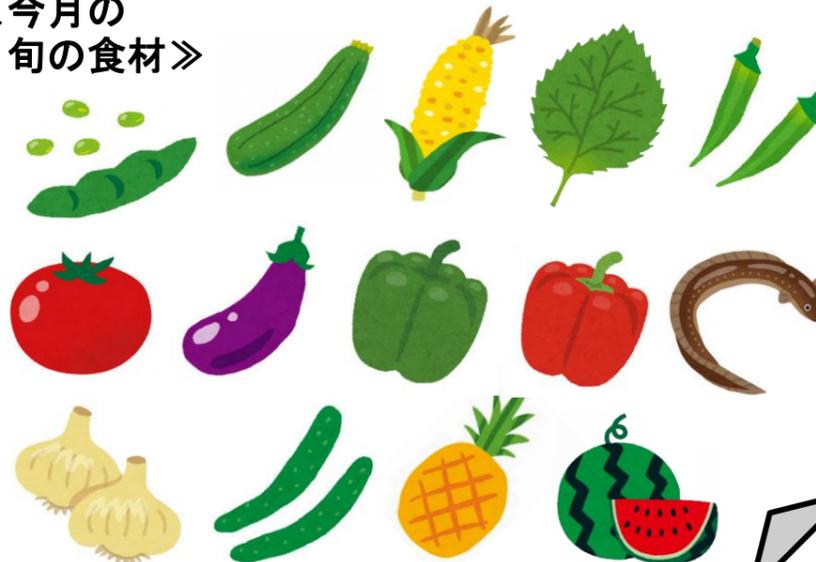
### 4 「カルシウム」を意識してとる

特に、給食がない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

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》

