

7がつ こんだて表



きよせしりつきよせだいのんしょうがっこう
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)
			ちにく 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)
3 月		チーストースト ミネストラスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう, チーズ, ぶたにく, ベーコン, ツナ	しょくパン, バター, シェルマカロニ, じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんじん, トマトかんづめ, パセリ, きゅうり, キャベツ	622 26.5 31.7 2.8
4 火		ごはん トックのスープ さばのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うすらたまご, さば	こめ, むぎ, トック, ごま, あぶら	にんじん, えのきだけ, たけのこ, ねぎ, にんにく, こまつな, もやし	637 27.7 22.1 2.1
5 水		ジャンバラヤ レンズまめのスープ ジャーマンポテト れいとうみかん	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, ぶたにく, レンズまめ	こめ, むぎ, バター, あぶら, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, トマトピューレ, にんじん, かぶ, キャベツ, パセリ, れいとうみかん	634 19.5 20.4 1.9
6 木		ごはん しせんどろふ 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, うすらたまご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶ	たまねぎ, たけのこ, 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, ねぎ, ほうれんそう, えだまめ	714 28.8 20.5 2.3
7 金		たなばたうどん (てんぷら2しょく) いそあえ グレープかん	ぎゅうにゅう, かつおぶし, とりにく, あぶらあげ, いか, きざみのり, こなかてん	うどん, さとう, ごま, さつまいも, こむぎこ, あぶら	にんじん, ねぎ, キャベツ, こまつな, えのきだけ, しめじ, とうもろこし, ぶどうジュース	608 24.6 19.2 1.9
10 月		ぶたキムチどん かいそうサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かいそうミックス	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま, サイダー	にんにく, しょうが, ねぎ, キムチづけ, たまねぎ, にんじん, いら, キャベツ, きゅうり, だいこん, ももかんづめ, パインかんづめ, りんごかんづめ, みかんかんづめ	664 21.9 18.4 1.6
11 火		ごはん とうがんじる さわらのなんぶやき じゃがいものあまからに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さわら	こめ, むぎ, でんぶ, あぶら, ごま, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん, ねぎ, えのきだけ, とうがん	597 26.4 16 1.6
12 水		きなごまトースト チリコンカン コーンサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう, きなこ, きんときまめ, ぶたにく, ベーコン, こなかてん, にゅうさんきんいんりょう	しょくパン, バター, はちみつ, ごま, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	セロリー, にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, トマトかんづめ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	680 20.7 28.2 2.4
13 木		ごはん けんちんじる あじフライ キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう, とうふ, あじ	こめ, むぎ, こんにゃく, じゃがいも, こむぎこ, パンこ, あぶら, ごま	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが	650 28.3 18.4 1.8
14 金		ごはん てづくりふりかけ うすらたまごいりあおなじる ぶたにくとなつやさいのもの	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, おかか, あおのり, とうふ, うすらたまご, みそ, ぶたにく	こめ, むぎ, ごま, あぶら, じゃがいも, さとう	ほうれんそう, ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, なす, トマト, さやいんげん	668 28.2 19.8 1.9

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)
			ちにく 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)
18 火		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, とりにく, ひよこまめ, だいず	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, トマト, ピーマン, なす, きゅうり, キャベツ, すいか	719 20.0 21.8 1.7
19 水		とうもろこしごはん うすらたまごいりとうふじる ししゃものこうみあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, うすらたまご, わかめ, ししゃも	こめ, むぎ, でんぶ, あぶら, さとう, ごま	とうもろこし, ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	633 27.5 22.2 2.2

なつ しょくじ 夏の食事のポイント 8か条 じょう

なつ げんき す 夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



なま 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



つめ 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



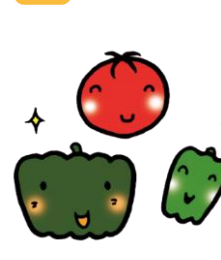
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



す 酢のものや梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



えいよう 栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



の 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



しょく 食事では好き嫌いをせずよくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



じ 時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

※ 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。