

# 7がつ こんだて表



きよせしりつきよせだいよんしょうがつこう  
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 曜	きゅう 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 の調子を整える	
1 月		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、たいこん、ごぼう、きゅうり、もやし、たまねぎ	601 29.9 18.9 1.9
2 火		はちみつレモントースト 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 水		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 木		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、うずらたまご	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、にら、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 金		あなごちらし たなばたそうめんじる サイダーポンチ	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 月		タコライス もずくスープ サーティアンダギー	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、ピーマン、えのきだけ、ねぎ	696 25.3 25.4 2.1
9 火		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、パンこ、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 水		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、フレンヨーグルト	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、ズッキーニ、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 木		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、ふしょうマヨネーズ、じゃがいも、でんぶん、さとう、ごま、あぶら	うめぼし、あおじそ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし	592 30.1 18.3 2.0
12 金		ごはん なつやさいのすぶた うずらたまごりにらスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、うずらたまご	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、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら、れいとうみかん	638 23.1 21 1.8

※ 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。

にち 曜	きゅう 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 の調子を整える	
16 火		とうもろこしごはん うずらたまごりとうふじる ししゃもこうみあげ ごまあえ	ぎゅうにゅうとうふ、うずらたまご、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 水		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、バター、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、ピーマン、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 夏を健康に過ごすための秘訣を探ろう！

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。

### にち せいかつ 1日の生活リズムを じょくじ 食事からしっかりつくる



あさひるゆう  
じょく  
じかん  
き  
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くれられます。早起き・早寝もこころ心がけましょう。

### す 好きくらいなく、 た しっかり食べる



なつ  
しょん  
や  
さい  
からだ  
ちうし  
かわ  
まえ  
みず  
ちや  
すいぶん  
ほ  
きょう  
こころ  
心がける

### すいぶん ほ きょう こころ 心がける



かわ  
まえ  
みず  
ちや  
すいぶん  
ほ  
きょう  
のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。