



令和3年度 7月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1杯分(kcal)	たんぱく質口(%)
1 木		*豚丼 *たくあんサラダ *とうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう ごまあぶら しろうご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき キャベツ きゅうり たくあん コーン	607	16.3
2 金		*ガーリックライス *インディアンポテト *甘夏ジュレ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ とうにゅうバター オリーブゆ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう スイーツこんにやく ジュース	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ パインアップルかん りんごかん ももかん なつみかんかん みかんジュース	630	11.9
5 月		*もろこしごはん *かますの味噌マヨ焼き *五目汁	★ぎゅうにゅう かます みそ とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ とうにゅうバター ころごま マヨネーズ(卵なし) さとう かたくりこ じゃがいも ちくわぶ	コーン たまねぎ パセリ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	617	17.1
6 火		*タコライス 【沖縄の郷土料理】 *ゴーヤチャンプルー *パレソアレンゾ	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく おきなわとうふ かんてん かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ゴーヤ ほししいたけ もやし オレンジ	658	18.2
☆☆☆☆☆☆7月7日(水)はデザートの特選給食です。あらかじめ好きな方を選んでいきます。☆☆☆☆☆☆							
7 水		*わかめご飯 *バーベキューチキン *セタ汁 *ピリ辛きゅうり ★たなばたゼリー	わかめ ★ぎゅうにゅう とりにく ★かまぼこ かんてん	こめ こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう ごまあぶら ★カルピスきょうほう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり みかんかん	635	18.4
7 水		*わかめご飯 *バーベキューチキン *セタ汁 *ピリ辛きゅうり ☆冷凍りんご	わかめ ★ぎゅうにゅう とりにく ★かまぼこ かんてん	こめ こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり りんご(冷凍)	655	17.3
8 木		*七分づきごはん *のりの佃煮 *豆腐の田楽 *とうがん汁	★ぎゅうにゅう のり あつあげ とりにく あぶらあげ ★かまぼこ	こめ さとう こめぬかあぶら でんぶん ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しょうが こまつな とうがん	589	17.2
9 金		*ハムエッグパン *コーンチャウダー *ミニトマト	ハム ★たまご ★ぎゅうにゅう ★チーズ ベーコン ★なまクリーム	★まるパン こめぬかあぶら ★バター ★マヨネーズ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー コーン ミニトマト	603	16.8
12 月		*麦ご飯 *麻婆豆腐 *五目春雨	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ いら コーン きゅうり もやし	578	15.3
13 火		*夏野菜のカレーライス *コールスローサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ こめあぶら ★バター ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす キャベツ コーン	662	12.8
14 水		*七分づきごはん【宮崎の郷土料理】 *飴肥天 *冷や汁 *枝豆	★ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ あぶらあげ しらすほし わかめ	こめ こめこ ころごとう さとう あぶら しろうご	たけのこ しょうが にんじん きゅうり こねぎ えだまめ	599	20.1
15 木		*あなごちらし寿司 *つくね汁 *すいか	あぶらあげ あなご ★たまご のり ★ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ もちこめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ こめあぶら	かんびょうほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが ねぎ ごぼう だいこん はくさい こまつな ★すいか	597	16.3
16 金		*なすとトマトのスパゲティ *夏野菜のマリネ	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	オリーブゆ スパゲティ こめぬかあぶら ★バター こむぎこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトかん トマトピューレ なす きゅうり あかピーマン スズキ二	601	16.8
19 月		*セーファン【沖縄の郷土料理】 *ぐるくんのから揚げ *冬瓜と人参のシリシリ	ぶたかた ★たまご のり ★ぎゅうにゅう グルクン まぐろかん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ(卵なし)	ほししいたけ にんじん たけのこ たかなづけ あさつき しょうが とうがん	603	18.6
20 火		*盛岡じゃじゃ麺 *星入りフルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう かんてん	うどん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら トック	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん パインアップルかん ももかん りんごかん レモン	614	14.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

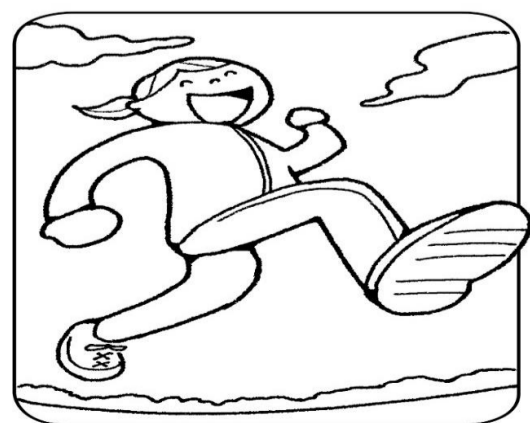
月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
たなばたゼリーを選んだ場合	613	16.5	32.9	2.7	329	102	2.3	259	0.47	0.51	26	6.5
りんごを選んだ場合	615	16.4	32.8	2.7	324	101	2.3	259	0.47	0.51	25	5.9
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れていない時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。



体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、にだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

