

令和6年

7月献立表

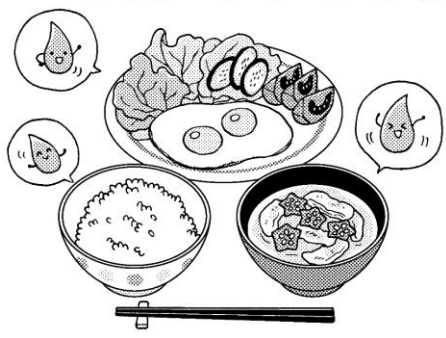
光が丘夏の雲小学校

実施日 日 曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)												
2 火	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう パインヨーグルト	とりもも	うずらたまご	ぎゅうにゅう	とりもも	あぶら	じゃがいも	バター	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	りんご	なす	かぼちゃ	ピーマン	パイナップル	かん	レモン	636	12.6	33.1	1.5
3 水	しおちゃんごうどん いかのてんぷら ごくとうむしパン	とりもも	えび	あぶらあげ	うどん	あぶら	さとう	こむぎこ	しょうが	にんじん	ほししいたけ	ねぎ	しょうが						642	17.3	27.5	2.6	
4 木	ごはん とうふとたまごのいために じゃがいもとぶたにくのきんぴら なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ	ごめ	あぶら	マヨネーズ	さとう	にんにく	にんじん	キャベツ	なす	オクラ	トマト					611	15.3	33.9	2.3	
5 金	ごはん さばのレモンソース ごしきのたんざくサラダ そうめんじる	ぎゅうにゅう	さば	わかめ	ごめ	あぶら	さとう	しろごま	にんにく	しょうが	ねぎ	レモン	だいこん	にんじん	きゅうり	きピーマン	たまねぎ	ほししいたけ	こまつな	641	17.8	32.0	1.9
8 月	ゆかりごはん わかさぎのさらさあげ トマトとオクラのにくじゃが	ぎゅうにゅう	わかさぎ	ぶたにく	ごめ	でんぷん	あぶら		しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	トマト	オクラ					634	14.1	28.8	1.8	
9 火	シーフードピラフ ぎゅうにゅう バジルポテト ミネストローネ	いか	あさり	まぐろ	ごめ	ごめあぶら	バター	じゃがいも	にんにく	たまねぎ	にんじん	キャベツ	トマト	かん	パセリ				611	13.0	30.0	1.2	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき にんじんサラダ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう	あじ	まぐろ	ごめ	かたくりこ	あぶら	さとう	しょうが	にんじん	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	とうがん	こまつな				646	17.6	28.6	1.8	
11 木	ガバオライス ぎゅうにゅう はるさめスープ	とりひき	こやどうふ	だいず	ごめ	あぶら	さとう	ごまあぶら	にんにく	たまねぎ	ピーマン	しょうが	ほししいたけ	こまつな					603	15.9	30.1	2.3	
12 金	ブルーベリートースト ぎゅうにゅう たまごとえびのやさいソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう	たまご	えび	しょくパン	バター	さとう	ごめあぶら	ブルーベリー	レモン	キャベツ	もやし	にんにく	たまねぎ	にんじん	トマト	ビュレ		652	16.7	37.5	2.4	
16 火	ししじゅーしー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくのスープ くだもの (パイナップル)	ぶたにく	きざみこんぶ	ぎゅうにゅう	ごめ	あぶら	さとう		しょうが	ゴーヤ	えのきたけ	ねぎ	パイナップル						604	15.6	34.3	2.3	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんぶやき やさいのこんぶづけ せんべいじる	ぎゅうにゅう	さけ	しおこんぶ	ごめ	さとう	せんべい		キャベツ	きゅうり	にんじん	ごぼう	ねぎ	こまつな					620	19.4	22.2	1.7	
18 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル スパイシーポテト	ぶたひき	だいず	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	あぶら	さとう		にんにく	しょうが	ねぎ	たまねぎ	ほししいたけ	たけのこ	きりぼしだいこん	キャベツ	にんじん	きゅうり	もやし	619	17.1	29.5	1.8
19 金	ごはん ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめ はるさめのいためもの みそしる	ぎゅうにゅう	ぶたひき	チーズ	ごめ	バター	パンこ	さとう	ピーマン	にんにく	たまねぎ	にんじん	キャベツ	もやし	ねぎ				616	17.1	30.4	2.5	

※ 食材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13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)
平均値	626	16.1	30.6	2.0	334	88	2.1	168	0.25	0.43	15	5.6
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

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

