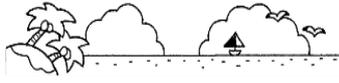




令和7年



7月のこんだて



おおいずみしょうがっこう
大泉小学校

実施日 日 曜	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	*麦ご飯 *四川豆腐 *五目春雨	*ぎゅうにゅう ふたにく とろふ			こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ コーン きゅうり もやし		613	15.8
2	水	*七分づき飯 *畑のお肉ごまみそあえ *芋団子汁(北海道の郷土料理)	*ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく あぶらあげ			こめ こめこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも でんぷん		しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ		636	16.2
3	木	*セーファン(沖縄の郷土料理) *棒ぎょうざ *にんじんシリシリ	ぶたにく *たまご のり *ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろかん			こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう *ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら 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 キャベツ なら ねぎ しょうが にんにく とろがん		631	15.0
4	金	*豚丼 *もやしサラダ *小玉すいか	ぶたにく *ぎゅうにゅう			こめ もちむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう でんぷん オリーブゆ		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき もやし きゅうり にんにく *すいか		597	15.3

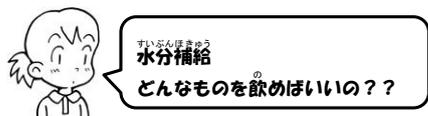
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 7月7日(月)は七夕給食です。あらかじめ好きなランチを注文しています。 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7	月	【おりひめランチ】 *わかめご飯 *タンドリーチキン *七夕汁*きゅうりのオイル漬け *はちみつレモンゼリー	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かんてん	こめ マヨネーズ (エッグフリー) オリーブゆ さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな きゅうり レモン バインアップルかん	664	17.0
		【ひこぼしランチ】 *わかめご飯 *ミートローフ *七夕汁*きゅうりのオイル漬け *ぶどうゼリー	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく かまぼこ アガー	こめ こめこパンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう オリーブゆ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな きゅうり にんにく バインアップルかん ぶどうジュース レモン	660	16.8
8	火	*とろきびご飯 *豚肥天(宮崎郷土料理) *冷やし汁 *枝豆	*ぎゅうにゅう とろふ とびお みそ あぶらあげ まぐろかん わかめ	こめ もちこめ とろにゅうバター くるごま こめこ くるごとう さとう あぶら しろすりごま	コーン たけのこ しょうが にんじん たまねぎ セロリー *トマト キャベツ コーン	626	19.4
9	水	*金平チーズバーガー *サマーポトフ *蒸しとうもろこし	ぶたひきにく *チーズ *ぎゅうにゅう ぶたにく ハーコン ウィナー	*むえんパン こめあぶら こんにやく さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう にんにく しょうが たまねぎ セロリー *トマト キャベツ コーン	669	17.8
10	木	*七分づきごはん *飲むヨーグルト *麻婆ポテト *カリカリじゃこのサラダ	*ヨーグルト ぶたひきにく みそ ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ なら えだまめ だいこん きゅうり	599	11.8
11	金	*なすとトマトのスパゲティ *夏野菜マリネ *清美オレンジ	かんてん ぶたひきにく *チーズ *ぎゅうにゅう	*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 (地場) *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 スズキニ オレンジ	606	16.7
14	月	*七分づきごはん *油みそ *かれのい醤油マヨ焼き *五目汁	*ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく みそ かれい とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ こめぬかあぶら さとう マヨネーズ (卵なし) こめこパンこ かたくりこ じゃがいも	にんにく ねぎ たまねぎ パセリ にんじん だいこん えのきたけ ごまつな	606	20.7
15	火	*夏野菜のカレーライス *キャベツのあっさりあえ *小玉すいか	ぶたにく *ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ もちむぎ こめぬかあぶら じゃがいも とろにゅうバター なたねあぶら *こむぎこ ざらめ さとう しろすりごま しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー かぼちゃ なす キャベツ ごまつな *すいか	659	13.7
16	水	*タコライス(沖縄の郷土料理) *もずく汁	ぶたひきにく だいず *チーズ *ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とろふ もずく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ *トマト キャベツ だいこん ねぎ ごまつな	598	18.2
17	木	*盛岡じゃじゃ麺 *フルーツポンチ	かんてん みそ ぶたひきにく *ぎゅうにゅう	*うどん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら トッポギ ゼリー	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 バインアップルかん *ももかん りんごかん レモン	603	15.3

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

※ 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)
おりひめランチを選んだ人	624	16.4	31.2	2.5	314	107	2.3	203	0.38	0.44	15	6.4
ひこぼしランチを選んだ人	623	16.4	30.9	2.5	316	107	2.3	204	0.39	0.44	16	6.6
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



水分補給
どんなものを飲めばいい??

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合には少量にしましょう。

知ってる? 清涼飲料の糖分量

炭酸飲料 約55g
紅茶飲料 約39g
スポーツ飲料 約34g
果実系飲料 約56g
乳飲料 約57g

★ 清涼飲料には、意外と糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょう ★