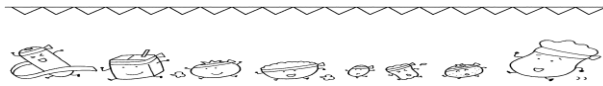


令和6年 9月のこんだて



大泉小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
3	火	*冷やしラーメン (山形郷土料理) *うずら煮卵 *はちみつレモンゼリー	やきふた ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご アガー	★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう はちみつゼリー	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな レモン	592	19.0
4	水	*ポークカレーライス *和風サラダ *すいか	ふたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら ★こむぎこ ざらめ りんご さとう	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 きゅうり れんこん だいこん ★すいか	645	12.0
5	木	*ゴマご飯 *枝豆チーズつくね焼き *五目汁	★ぎゅうにゅう とりにく だいす ★チーズ あぶらあげ かまぼこ	こめ くるごま こめこパンこ こめこ さとう かたくりこ じゃがいも	えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん えのきだけ こまつな	655	19.8
6	金	*七分づきご飯 *油みそ *さばの文化干し *けんちん汁	★ぎゅうにゅう だいす ふたひきにく みそ さば とりにく あぶらあげ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんにく ねぎ ごぼう だいこん にんじん	667	18.5
9	月	【重陽の節句】 *わかめご飯 *菊花しゅうまい *菊花汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ	こめ ★しゅうまいのかわ かたくりこ こめぬかあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな	595	20.5
10	火	*黒焼きそばパン(東村山市B級グルメ) *イタリアンスープ *きゅうりのオイル漬け	ふたひきにく あおのり ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★チーズ ★たまご	★コッパン こめぬかあぶら ★ちゅうかめん ★パンこ オリーブゆ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ きゅうり	596	16.3
11	水	*麦ご飯 *麻婆豆腐 *揚げじゃがサラダ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ とうふ	こめ もちむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら あぶら じゃがいも	しょうが だけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ たら キャベツ きゅうり	590	15.3
12	木	*キムチチャーハン *ツナとチーズの包み焼き *トックスープ	やきふた ★たまご ★ぎゅうにゅう ★チーズ まぐろ ふたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも マヨネーズ (卵なし) ★ぎょうざのかわ こめあぶら トック	にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	695	14.1
13	金	*ルーローハン(台湾料理) *冬瓜のカレースープ *ぶどう	ふたにく だいすたまーと ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめぬかあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ キャベツ セロリー とうがん ぶどう	687	18.6
17	火	【十五夜】 *チャプチェ丼 *野菜のナムル *お月見ゼリー	ふたひきにく ★ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら しろうこま	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ セロリー もやし こまつな ★ももかん ぶどうジュース	599	14.1
18	水	*七分づきご飯 *五目すいとん *畑のお肉味噌マヨネーズ	★ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく あぶらあげ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう マヨネーズ (卵なし) しらたまご ★こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	661	15.1
19	木	*なすとツナのトマトスパゲティ *コールスロー *梨	まぐろ みそ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ★トマト ★なす キャベツ コーン なし	592	15.6
20	金	*奄美の鶏飯(鹿児島料理) *舟きゅうり *さつま芋もち	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも しらたまご かたくりこ あまなっとう ★バター	ほししいたけ ★つぼづけ あさつき きゅうり	592	13.6
24	火	*萩ご飯 *赤魚の照り焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう あかうお ふたにく あぶらあげ みそ	こめ もちこめ くるごま さつまいも さとう でんぷん こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	えだまめ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	607	18.5
25	水	*ガーリックトースト *飲むヨーグルト *ポークビーンズ *もやしサラダ	★ヨーグルト いんげんまめ ふたにく ★なまクリーム	★しょくパン ★バター こめあぶら じゃがいも ★こむぎこ オリーブゆ さとう	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり	668	13.9
26	木	*鶏ねぎゴボウ丼 *むらくも汁 *ぶどう	とりもち ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★たまご	ごはん もちむぎ あぶら さつまいも こめこ かたくりこ こめあぶら さとう	しょうが ごぼう ねぎ にんじん えのきだけ こまつな ぶどう	618	16.1
27	金	*こぎつねごはん *中華卵焼き *沢煮椀	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご とうふ かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ さやいんげん だいこん こまつな	592	19.4
30	月	*ハンガリアンライス *マスタードサラダ *梨	ベーコン ふたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター ★こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ もやし コーン なし	656	12.2

※ 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18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	628	16.2	32.6	3.0	308	94	2.2	200	0.34	0.44	13	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

※ 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。

*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。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。