

7月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんばく質(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんばく質(g)	食塩相当量(g)
1月		麦入りごはん	さばのピリ辛焼き ひじきと枝豆のサラダ とり 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう さば ひじき とり なまあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン えだまめ もやし ごぼう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら	610	27.8 22.6 2.3	
2火		ピビンバ	わかめと小松菜のスープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると わかめ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ こまつな ねぎ おうとう パイン みかん りんご	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま あぶら いらりごま しらたまもち	632	22.3 14 2.1	
3水		麦入りごはん	とりにく 鶏肉のレモン揚げ 磯香和え たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく のり なまあげ わかめ みそ	レモン こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶ だいずあぶら さとう	656	26.1 24.6 2.4	
4木		ベーコンとツナのトマツスパゲティ	イタリアンサラダ にんじんケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン	マツパティ オリーブオイル さとう こむぎこ サラダあぶら	628	20.4 27.4 1.2	
5金		ねぎ塩豚丼	キャベツのごま和え セタ汁 セタデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	ねぎ にんにく もやし レモン キャベツ こまつな にんじん	こめ むぎ ごまあぶら いらりごま すりごま さとう そうめん ゼリー	662	27.4 22.5 2.9	
8月		麦入りごはん	ほっけの一夜干し 小松菜とこんにゃくの炒り煮 豆腐仕立てのみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん こまつな ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう いらりごま じゃがいも	586	26.4 21.1 3.2	
9火		ツナマヨドッグ	ブロッコリーサラダ 洋風かきたまスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく たまご	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん ほうれんそう	こつぱん サラダあぶら マヨネーズ風調味料 さとう でんぶ	677	29.5 34 3.2	
10水		麦入りごはん	いわしのカリカリフライ 小松菜ともやしのサラダ 肉じゃが	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	こまつな もやし たまねぎ にんじん いんげん	こめ むぎ だいずあぶら さとう いらりごま ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	616	22.6 19.6 2.1	
11木		麦入りごはん	えびと生揚げのチリソース ほうれんそうともやしのナムル 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう なまあげ えび とりにく	たまねぎ しいたけ グリンピース にんにく しょうが ほうれんそう もやし とうがんにんじん コーン	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶ ごまあぶら いらりごま	600	28.3 19.6 2.2	
12金		麦入りごはん	あじの香味揚げ ゆかり和え 豚汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん	こめ むぎ でんぶ だいずあぶら さとう いらりごま サラダあぶら じゃがいも	597	25.9 19.4 2.1	
16火		ジャージャー麺	凍り豆腐としょうがのスープ かぼちゃのみりん蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ はくさい かぼちゃ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう でんぶ ごまあぶら こむぎこ	657	29.8 22.6 1.9	
17水		夏野菜カレー	コールスローサラダ ホワイトボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ コントマト キャベツ きゅうり おうとう パイン みかん	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ バター さとう ゼリー	659	19.7 20.8 1.5	
※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。							今月の平均栄養価	631	25.5 22.3 2.2
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

夏を元気に過ごすために

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



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けられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇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。