

# 7月 こんだてひょう

令和5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 ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 相 当 量 (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 に な る	お も に か ら だ の ち よ う し を と の え る も と に な る	お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る					
3月		麦入りごはん	アジの南蛮漬 野菜の梅香和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし うめ なめこ こまつな	こめ むぎ でんぷん だいずあぶら さとう いりごま	606	25.5	21.4	2.6	
4火		あんバタードッグ	ほうれんそうとコーンのソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	コーン もやし ほうれんそう たまねぎ にんにく にんじん トマト	パン バター マーガリン あん サラダあぶら じゃがいも さとう	624	27.7	25.5	2.8	
5水		麦入りごはん	厚焼き卵のおろしソース ゆかり和え 肉じゃが 冷凍みかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	だいこん えのきたけ キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん みかん	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	638	24.3	17	2.7	
6木		なすのミートスパゲティ	キャベツとウインナーのスープ かぼちゃケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす キャベツ こまつな えのきたけ かぼちゃ	サラダあぶら スパゲティ こむぎ さとう	669	23.3	23.8	3.3	
7金		麦入りごはん	イワシの磯辺揚げ キャベツのごま和え 七タ汁 七タゼリー	ぎゅうにゅう あおのり とうふ かまぼこ	キャベツ こまつな もやし にんじん	こめ むぎ こむぎこ こめこ だいずあぶら すりごま さとう そうめん ゼリー	620	23.1	19.2	1.9	
10月		キャロットピラフ	給食で世界旅行 “ブラジル” フランゴ・パッサリーニョ フェジョアータ	ぎゅうにゅう えび とりにく ぶたにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン	こめ むぎ バター でんぷん だいずあぶら オリーブオイル	694	31.8	29.6	1.6	
11火		ツナマヨドッグ	ブロッコリーサラダ スコッチブロス	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ひよこまめ	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん かぶ	こっぺぱん サラダあぶら マヨネーズ風味料 さとう じゃがいも おおむぎ	712	30.4	31.9	3.8	
12水		ピピンバ	ゴーヤの揚げ煮 わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にほし 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 ゴーヤ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぷん だいずあぶら いりごま	597	24.9	18.6	2.5	
13木		麦入りごはん	おはなし給食 “やきざかなのろい” サバの香味焼き ひじきと枝豆のサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ コーン えだまめ もやし にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ ごまあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	612	27.3	20.3	2.2	
14金		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サラダ 冬瓜のスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう なまあげ えび ベーコン	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 コーン トマト キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん いりごま ごまあぶら	628	28.2	19	2.3	
18火		夏野菜カレー	キャベツときゅうりのサラダ ホワイトポンチ	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 コーン トマト キャベツ きゅうり おうとう バイン 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	664	19.3	20.2	0.9	
※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。							今月の平均栄養価	642	25.9	22.4	2.4
※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ください。							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0
※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。											

### 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回飲むことがおすすめです。

### 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけでなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ

カレーライス

冷やし中華

トマト

きゅうり

なす

スイカ