



# 7月 こんだてひょう



令和6年度

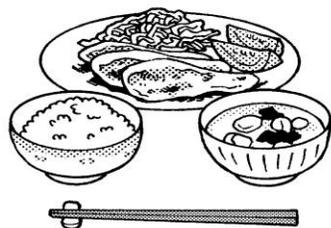
流山市立小山小学校

日 曜日	おまけ メニュー	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(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		ししつ(g)	
1 (月)		チキンピラフ	あじのハーブパンこやき ミートボールのトマトスープ	ぎゅうにゅう あじ とりにく ミートボール ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく マッシュルーム セロリー	こめ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう	601	30.5 21.8 2.2	
2 (火)		レモンシュガー トースト	マカロニソテー ポトフ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー キャベツ レモン	パン バター さとう はちみつ マカロニ あぶら じゃがいも パンナコッタ	655	22.5 24.6 2.4	
3 (水)		ごはん	のりのつくだに すきやきに さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ	ねぎ はくさい たまねぎ しらたき ほうれんそう えのきたけ だいこん ごぼう たけのこ ごまつな	こめ でんぱん あぶら さとう	601	27.3 20.0 2.1	
4 (木)		ハヤシライス	こんにゃくサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム しめじ キャベツ トマト もやし こんにゃく みかん	こめ さとう あぶら ごま ハヤシルウ	603	19.4 20.7 2.4	
5 (金)		ゆかりごはん	ほしのコロケ キャベツソテー たなぼたじる	ぎゅうにゅう コロケ ウィンナー とりにく なると	キャベツ たまねぎ コーン だいこん えのきたけ オクラ ほうれんそう	こめ そうめん あぶら	626	22.9 19.5 2.4	
8 (月)		ごはん	ぶたにくとかぼちゃのいためもの とうにゅうみそしる えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん わけねぎ しょうが にんにく ねぎ ごまつな えだまめ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら	629	26.3 21.5 1.8	
9 (火)		なつやさいの ペペロンチーノ	しろはなまめのポタージュ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しろはなまめ とりにく とうにゅう	なす ブズッキーニ たまねぎ ピーマン パプリカ ねぎ ごまつな にんにく にんじん ほうれんそう もも みかん パイン	スパゲティ あぶら じゃがいも こめこ しらたまもち さとう	601	24.8 19.8 2.0	
10 (水)		ごはん	ほっけのしおやき ごもくまめ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう ほっけ だいず さつまあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ ごまつな こんにゃく だいこん	こめ あぶら ごま じゃがいも	610	31.8 19.7 2.0	
11 (木)		マーボーどん	ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず なると	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう だいこん もやし はくさい ごまつな	こめ あぶら さとう でんぱん ごま ワンタンのかわ	633	28.2 21.3 2.3	
12 (金)		ガーリックライス ハンバーグのせ	ようふうかきたまスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しめじ コーン ごまつな	こめ あぶら さとう でんぱん ゼリー	643	22.1 16.2 1.8	
16 (火)		キムチチャーハン	はるまき とりにくとキャベツのピタンスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とりにく とうふ	キムチ にんにく しょうが にんじん コーン ねぎ ごまつな キャベツ	こめ あぶら さとう	638	20.3 29.1 2.3	
17 (水)		ポークカレー ライス	きゅうりのサラダ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご みかん パイン もも	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー	645	19.5 18.4 2.0	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。							今月の 平均栄養価	623	24.6 21.0 2.1
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

## 暑さに負けない体づくりを！

### 1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バラン  
スのよい食事をきち  
んと食べます。朝食  
抜きなどにならない  
よう気をつけます。



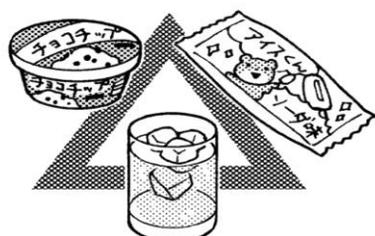
### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐた  
めにも、のどがかわ  
く前に、こまめに水  
分補給をするよう  
にします。



### 冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり  
過ぎは胃や腸に負担  
がかかり、食欲が落  
ちて、体調不良にな  
ってしまいます。



### 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡  
眠不足の時は体調を  
くずしやすくなるの  
で、しっかり睡眠を  
とります。

