



# こんだて



糀谷中学校二部

日	こんだて 献立名	飲物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ひやちゅうか 冷し中華 あげきょうざ 揚げ餃子 くだもの 果物(バナナ)		牛乳 たまご ★ロースハム わかめ 鶏ひき肉	中華麺 ごま油 ごま さとう 油 ぎょうざの皮	きゅうり もやし しょうが レモン汁 キャベツ ねぎ にんにく パナナ	727 kcal 30.9 g 25.0 g
4火	ごはん さばの塩焼き ごもく 五目きんぴら		牛乳 さば 鶏ひき肉 油揚げ かつお削り みそ	米 ごま油 こんにやく さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しめじ ねぎ	628 kcal 33.3 g 22.3 g
5水	バターライス ヨーグルト タウィクカババ パテタスサラタス ジュリエンスープ	乳 飲料	ヨーグルト 鶏肉 ★ベーコン	米 むぎ パター じゃがいも オリーブ油 さとう	にんにく 玉葱 レモン汁 にんじん きゅうり とうもろこし (冷) えのきたけ キャベツ パセリ しょうが	548 kcal 22.1 g 18.9 g
6木	しらすチーズトースト カレーヌードルスープ シーザーサラダ		牛乳 しらす干し あおのり チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも さとう マカロニ	にんじん 玉葱 しょうが こまつな キャベツ もやし きゅうり とうもろこし (冷) にんにく	709 kcal 32.6 g 30.1 g
7金	ごもくちらし寿司 野菜のごま酢和え たなばた七ツ汁	たなばた七ツの日	牛乳 こんぶ 鶏ひき肉 油揚げ たまご かまぼこ かつお削り 豆腐 寒天	米 さとう 油 ごま 白ごま そうめん	干し椎茸 にんじん かんぴょう(乾) さやいんげん キャベツ みずな きゅうり ねぎ みつば りんごジュース パイン缶	619 kcal 23.8 g 18.7 g
10月	かまや 釜焼きビビンバ 汁ビーフン くだもの 果物(冷凍みかん)		牛乳 鶏ひき肉 たまご みそ 鶏肉	米 ごま油 さとう ごま 油 ビーフン	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん 干し椎茸 チンゲンツアイ ねぎ 冷凍みかん	608 kcal 26.5 g 20.4 g
11火	ミルメーク あじのかばやしき丼 ごまあえ 野菜の味噌汁		牛乳 あじ かつお削り 油揚げ 豆腐 みそ	米 むぎ かたくり粉 油 さとう こんにやく ごま じゃがいも	しょうが ししとうがらし なす にんじん はくさい こまつな ごぼう ねぎ	611 kcal 26.3 g 18.3 g
12水	ジョア 果物(パイナップル) スパイシーチキントマトライス ツナとじゃがいものガレット	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 大豆(乾) まぐろ缶 たまご チーズ	米 むぎ 油 かたくり粉 さとう じゃがいも パター こむぎ粉	にんにく 玉葱 エリンギ グリーンピース(冷) トマト缶 パイナップル	664 kcal 26.0 g 14.2 g
13木	しぐれ丼 きんときまめ 金時煮豆 うめ 梅ドレッシング和え		牛乳 鶏肉 みそ 金時豆(乾)	米 むぎ 油 さとう ごま	ごぼう にんじん 玉葱 しょうが こまつな オクラ しめじ キャベツ もやし ねり梅	657 kcal 23.9 g 21.4 g
14金	やぶた 焼き豚チャーハン シュウマイ とろろふあ 豆乳花		牛乳 たまご ★焼き豚 鶏ひき肉 大豆(乾) 寒天 豆乳 生クリーム きな粉(大豆)	米 むぎ ごま油 油 かたくり粉 しゅうまいの皮 さとう 黒ごとう	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) 玉葱	681 kcal 29.9 g 22.1 g
18火	ひ 冷やし五目うどん あ かき揚げ ヨーグルトケーキ		牛乳 かつお削り こんぶ 油揚げ かまぼこ えび たまご ヨーグルト	うどん こむぎ粉 油 パター さとう	にんじん 玉葱 干し椎茸 だいこん ねぎ こまつな えだまめ(冷) りんご	696 kcal 31.3 g 25.6 g
19水	ジョア アイス なつやさい 夏野菜のスーパカレー マカロニサラダ	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 アイスクリーム	米 油 フライドポテト マカロニ マヨネーズ	しょうが にんにく セロリー 玉葱 なす かぼちゃ ズッキーニ とうもろこし(冷) きゅうり にんじん レモン汁	747 kcal 29.0 g 22.1 g

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。  
☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。



## 食育だより 7月

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多く  
なっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食  
べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタ  
ミンなどを補うようにしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!  
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わ  
たしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分  
不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめに  
とりましょう。

水分補給に飲む飲み物は普段は水が麦茶にしましょ  
う。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクが  
よいでしょう。



\*\*\*\*\*



### 七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあ  
ります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願  
いごとを書いたりしてみませんか。

\*\*\*\*\*

今年は7月30日  
です

### 土用の丑の日

土用の丑の日には、  
「う」のつく食べ物を  
食べると体によいと  
いわれています。

### 「う」のつく食べ物

