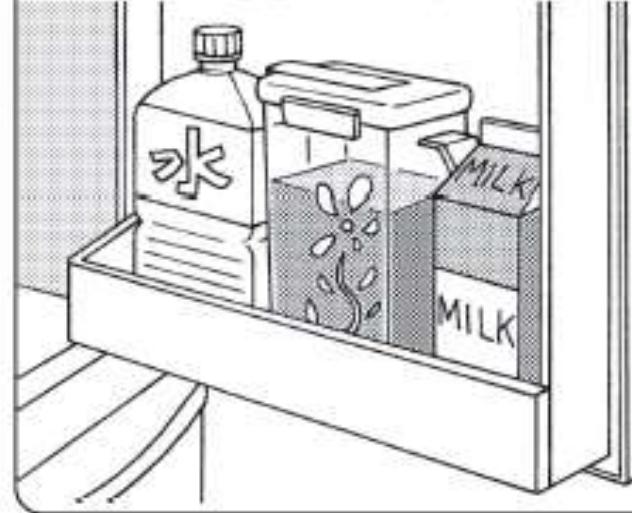


ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)
1 (木)	～きせつのりょうり～ 中華麺(冷麺風) 牛乳 夏野菜の変わり揚げ		学校給食用中華めん 米粉油	ロースハム千切り 塩蔵わかめ 牛乳 ひじき しらす干し 小 冷凍だいず	きゅうり ホールコーン 冷凍 りょくとうもやし かぼちゃ た まねぎ にがうり	中華めんのタレ	677 25.4
2 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきと切干し大根のあえも の 油揚げのみそ汁		精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ひじ き 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	しょうが 切干しだいこん こ まつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう みりん しょ うゆ 酒 酢 煮干し(だし) 水	652 31.1
5 (月)	～はんげしょうにちなんで～ ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 ひじきのり佃煮		精白米 サラダ油 じゃがい も 三温糖 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ 高野豆腐 たこ スライス 塩蔵わかめ ひ じきのり佃煮	たまねぎ かぼちゃ さやい んげん 生 こまつな きゅうり	酒 すて塩 しょうゆ みりん 水 酢	610 23.5
6 (火)	ソーイブレッド 牛乳 ポークビーンズ 小松菜とコーンのサラダ マーマレード		ソーイブレッド サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 ベーコン 豚肉もも だい ず レンズ豆 水煮	にんじん たまねぎ キャベ ツ マッシュルーム レトルト こまつな きゅうり ホール コーン 冷凍 マーマレード 小袋	食塩 こしょう 赤ワイン ローリエ ケチャップ ピュー レー ウスターソース 水 ノ ンオイルドレッシング	617 27.2
7 (水)	～七夕にちなんで～ ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁		精白米 サラダ油 つきこん にやく 上白糖 そうめん	牛乳 若鶏肉もも カツ用 赤 みそ さつま揚げ ちらし蒲鉾	しそ葉 ねり梅 ごぼう にん じん たまねぎ 乾しいたけ オクラ	酒 みりん しょうゆ 一味 すて塩 食塩 削りぶし(だ し) だし昆布 水	625 26
8 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 とうがん汁		精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 さけ 塩蔵わかめ しら す干し小 若鶏肉もも きざみ 油揚げ	きゅうり キャベツ みょうが 冬瓜 たまねぎ にんじん 乾しいたけ ねぎ	しょうゆ 酢 食塩 削りぶし (だし) だし昆布 水	533 30.1
9 (金)	～きせつのりょうり～ 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん		精白米 サラダ油 じゃがい も 上白糖 ごま油	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげ ん 生 キャベツ りょくとうも やし にんじん 冷凍みかん	食塩 こしょう カレールウ ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	624 22.9
12 (月)	～ちいきのしょくざいをたべよう～ ごはん 牛乳 すずきの南蛮漬け 小松菜のおかかあえ なすのみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 すずき 糸がとお 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	たまねぎ ねぎ しょうが レ モン 果汁 こまつな キャベ ツ にんじん なす	しょうゆ 酢 一味 煮干し (だし) 水	588 29.4

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱく質(g)
13 (火)	パン 牛乳 チリコンカン フルーツミックス		コッペパン サラダ油 上白糖 糖 ダイスゼリー(レモン)	牛乳 だいず 牛肉ミンチ 豚 肉肩ミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム レトルト グリンピー ス 冷凍 ダイスタマト みか ん 缶詰 パインアップル缶 チビット	食塩 こしょう スープストッ ク ローリエ ケチャップ ピューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水	594 25.2
14 (水)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル		精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐	にら キャベツ はくさい キ ムチ チンゲンサイ にんじ ん りょくとうもやし しょう がにんにく 白ねぎ	しょうゆ 酒 酢	561 24.6
15 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の空揚げ いそ煮 すまし汁		精白米 でん粉 油 ごま油 つきこんにやく 三温糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ひじ き 大豆水煮 さつま揚げ 豆 腐 塩蔵わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう しょうゆ み りん 削りぶし(だし) だし 昆布 水	621 25.4
16 (金)	ごはん 牛乳 夏野菜のピリ辛炒め 華風スープ 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 赤みそ 若鶏 肉 むね きざみ	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ なす 青ピーマン 黄ピーマン たけのこ ゆで きくらげ チンゲンサイ 冷凍 みかん	しょうゆ みりん 酒 トウバ ンジャン 食塩 こしょう チ キンブイヨン 水	560 24

冷蔵庫に常備する飲み物について



家庭ではいつも、どのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか。
夏は、いつもより水分をとる必要があるので、日常的な飲み物として望ましいのは水やお茶(麦茶)です。
牛乳も成長期に欠かせないカルシウム補給のために1日1杯は飲みたいものです。
清涼飲料やスポーツ飲料などを水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

食生活リズムの乱れに注意

夏休みになると朝ごはんをぬいたり、間食をとりすぎたりして、1日3回決まった時間に食事をしない人がいます。
新学期になってから直そうと思ってもできなくて、体の調子を悪くすることがあるので、休み中でもできるだけ学校に通っている時と同じように食事をしましょう。



令和3年07月	小B
---------	----

よていこんだてひょう

赤崎小学校

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しよくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)