



こんだてよていひょう

藤沢市立秋葉台小学校



日曜	こんだてめい	熊や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
1月	わかめごはん あげじゃがいものそばろに スタミナきゅうり きゅうにゅう	こめむぎごまあ ぶらさとうかた くりこじゃがいも	わかめぶたにく いりだいすぎゅう じゅう	にんじんたまねぎご んにゃくグリーンピース んにゃくきゅうり	574 21.1 17.1 2.1	スタミナ きゅうりで 夏バテ予 防!
2火	チリコンカーンサンド ほたてのチャウダー バナナ きゅうにゅう	パンあぶらこむ ぎこじゃがいも バター	ベーコンぶたにく さんときまめし ろいんげんまめほ たてだしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎに んじんトマトパセリ ナ	631 33.7 20.8 2.6	ほたてたつ ぶりのチャ ウダーが登 場!!
3水	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさ い ちゅうかとうらスープ きゅうにゅう	こめむぎさとう ごまあぶらごま はるさめかたくり こ	たちうおぶたにく とうらぎゅうにゅう	にんにくしょうがな がねぎキャベツにんじん たまねぎはくさいもや し	603 26.8 25.7 1.8	「たちう お」は太刀 魚と書しま す。
4木	てまきごもくすし ぶどうまめ そうめんじる きゅうにゅう 七夕献立	こめさとうごま あぶらそうめん ふ	とりにくあぶらあ げちりめんじゃこ たまごのりだい すぎゅうにゅう	にんじんたけのこかん びょうグリーンピースえ のさだけあおなしょう が	551 25.5 15.5 2.6	今日は少し早め の七夕メ ニュー!そうめ ん汁には夏形 のお豆が入り ます。
5金	おきなわそば やさいチャンプル れいとうみかん きゅうにゅう	ホットラーメンさ とうあぶら	ぶたにくかまほこ かつあぶらたまご ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎな がねぎキャベツもやし れいとうみかん	622 27.4 15.5 2.6	新メニュー の沖崎そば が登場!お 楽しみに!
8月	ぶたにくどん とうがんのとろとろちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとうごまかた くりこごまあぶら	ぶたにくあそど うらたまごさく らえびぎゅうにゅう	たまねぎえのさだけ しょうがにんにくにん じんりんごとうがん がねぎ	572 25.0 19.0 2.2	野菜と豆腐を 混ぜたタレ で作った唐揚げ です!
9火	ソースやきそば くろざとうケーキ れいとうみかん きゅうにゅう	あぶらちゅうかめ んこむぎこくろ ざとうごまアー モンド	ぶたにくたまご ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎも やしキャベツれいとう みかん	600 21.8 17.4 2.0	お祭りでも大 人気!ソース焼 きそばは定番 でも大人気メ ニューの 一つです。
10水	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんのごまあえ どさんこじる きゅうにゅう	こめむぎさとう ごまじゃがいも バター	ししゃもぶたにく とうらみそわか めぎゅうにゅう	きりぼしだいこんにん じんこまつなコーンな がねぎ	553 23.6 18.9 2.3	漬から戻して 食べられるし しゃもは、固 め部分が少ない です!
11木	ソフトフランスパン コーンシチュー すいか ぎゅうにゅう	パンあぶらレ ンゲいもバターこ むぎこ	ぶたにくしろう いんげんまめチ ーズだしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎにんじんマ ッシュルームコーング リンピースすいか	585 24.7 20.1 2.4	すいかが登 場!お楽し みに!
12金	チャーハン ごもくスープ バナナ きゅうにゅう	こめむぎあぶら ごまあぶらかた くりこ	ぶたにくえびた まごとうらわか めぎゅうにゅう	しょうがながねぎグ リンピースにんじんたま ねぎえのさだけたけ のこチンゲンサイパ チア	546 23.5 16.5 2.2	今日の チャーハン はエビ入 り!
16火	フィッシュサンド ゆでやさ い まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パンこむぎこ かたくりこあぶ らレんげいもマ カロ	メルルーサーベ ンしろういんげ んまめぎゅうにゅう	しょうがキャベツに んにゃくセロリにんじん たまねぎパセリ	587 30.2 22.6 2.6	フィッシュサ ンドの魚は、メル ルーサーという 魚です!
17水	なつやさいのカレーライス えだまめのみものセレクト	こめむぎあぶ らレんげいもバ ターこむぎこ	ぶたにくチ ーズコービー いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎにんじんか ぼちゅうなすさやい んげんトマト ピーマンえだまめ	571 17.6 15.1 1.6	今日の日は 朝ごはんの 残りのものを 活用予定!

たな ばた じょう じ しょく
七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。

ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

せい かつ しゅう かん
生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

「一般社団法人日本海老協会」が実施している、日本国内に滞留し市場価格が下落してしまったほたてを、学校給食用に流通させて生産者を支援するプロジェクトから、無償でほたてをご提供いただきました。

北海道オホーツク海で水揚げされた原料のみで、高級レストランや鉄板焼きで使用されている業務用のほたて貝柱です。このホタテを使用して、7月2日の給食で「ほたてのチャウダー」を提供します。