



こんだてよていひょう

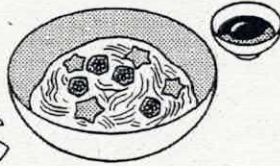
藤沢市立 秋葉台小学校



日曜	こんだてめい	熱や力のものになる (エネルギーになる)			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
1	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら こむぎ	ぶたにく いりだいす チーズ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく たまねぎにんにく トマトソース パセリコーン えだまめ	687 28.4 22.6 1.8	ドライカレーは かきあげ!! さんしょくソテーは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
2	わかめごはん あげじゃがいものそぼろに こもくスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こまあぶら	わかめ ぶたにく いりだいす とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーン ピース えのきだけ たけのこ チンゲンサイ しょうが	582 21.7 17.6 2.5	五目スープは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
3	ソースやきそば くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら こむぎ こむぎ ちゅうかめん くろざとう こまアーモンド	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	621 23.5 19.3 1.9	くろざとうは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
4	ジャンバラヤ まめのポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ	ベーコン ウィンナー とうふ しょうが いんげん まめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン パセリ バナナ	630 21.3 20.0 2.3	ジャンバラヤは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
7	ソフトめんミートソース じゃがいものこまいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎ じゃがいも こま	ぶたにく いりだいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュ ルーム トマト しょうが れいとうみかん	728 29.5 19.1 2.5	ミートソースは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
8	てまきごもくすし しょうゆめめ そつめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こまあぶら さとう めん めん	とり たまご あぶら あげ のり ちりめん じゃこ あのだいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かきあげ グリーン ピース えのきだけ あおな しょうが	550 26.1 15.7 2.8	今日は白あじ い。セツメ さつめん じり。☆
9	てんどん みそしる ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう かたくり こ じゃがいも	いか たまご だいす しらす とうふ あぶら あげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのき だけ ブルー	665 25.6 22.6 2.3	天丼はイカ かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
10	ロールパン ホワイトシチュー すいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎ	とりにく チー ズ しろいんげん まめ だっしん にゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーン ピース すいか	618 24.3 24.4 2.2	今日のパン はすいか!
11	ごはん たちうおのこみソースかけ ゆでやさい ちゅうかとうふ スープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こまあぶら こま はるさめ かたくり こ	たちう お ぶた にく く とうふ 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 えのき だけ はくさい もやし	616 27.0 25.9 1.8	たちうおの ソースは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
14	ツナトースト クリームスープ パグティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう こまあ ぶら こむぎ こ ス パグティ なま クリーム	ツナ ベー コン とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュ ル ーム パセリ バナナ	638 24.0 25.8 2.7	クリームス ープは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
15	ごはん ししゃものなんばんづけ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくり こ こむぎ あぶら さとう	ししゃ も とりに く とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ピー マン にんじん あおな	619 27.3 23.0 2.4	ししゃもは かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!
16	なつやすみのカレーライス えだまめ のみものセレクト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎ	ぶたにく チー ズ しろいんげん まめ コー ヒー いん げん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼ ちゃ なす ト マト き やい んげん ピー マン えだまめ	614 19.0 14.8 1.6	今日の朝 の給食は かきあげ!! かきあげ!! かきあげ!!

7月7日は七夕

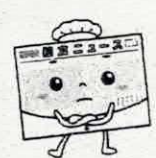
七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



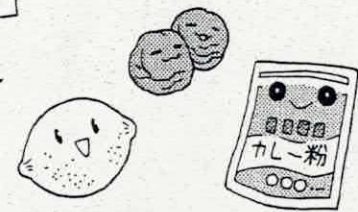
©少年写真新聞社2025

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。



食欲がわかない時は?



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品(レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど)を活用しましょう。