

7月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校(10)

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとなる(エネルギーになる)	からだをつくる(ち・ほね・きんにくになる)	からだのちようしをととのえる(びようきをふせく)	さんこう			
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		きーくん	あかどん	みどりん				
1	ソースやきそば パインとアーモンドのケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら/ちゅうかめん/こむぎこ/さとう/バター/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/パインかん/れいとうみかん	695	23.7	27.7	2.0
2	ざっくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/むぎ/きび/こま/さとう/じゃがいも	ししゃも/ぶたにく/だいず/とうふ/みそ/ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/こんにやく/だいこん/ながねぎ	605	29.8	20.9	2.5
3	くろパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン/じゃがいも/あぶら/バター/こむぎこ/パンこ	ベーコン/とりにく/チーズ/だっしふんにゅう/ぎゅうにゅう/ちりめんじゅこ	たまねぎ/マッシュルーム/コーン/パセリ/キャベツ	613	27.0	24.5	2.4
6	ソフトめんしろうごまタンタンうどん アーモンドフィッシュ れいとうみかん ぎゅうにゅう 	ソフトめん/あぶら/さとう/かたくりこ/こま/こまあぶら/アーモンド	ぶたにく/みそ/とうにゅう/かえりじゃこ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/ながねぎ/にんじん/もやし/あおな/れいとうみかん	670	31.8	22.8	2.2
7	てまきごもくずし ぶどうめめ そうめんじる ぎゅうにゅう 	こめ/さとう/こま/あぶら/そうめん/ふ	とりにく/あぶら/ちりめん/じゃこ/たまご/のり/だいず/ぎゅうにゅう	にんじん/たけのこ/かんぴょう/グリーンピース/えのきだけ/あおな/しょうが	573	27.8	15.8	2.8
8	いわしのかばやきどん やさいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/かたくりこ/こむぎこ/あぶら/さとう/こま/じゃがいも	いわし/とうふ/あぶらあげ/みそ/わかめ/ぎゅうにゅう	はくさい/もやし/にんじん/たまねぎ/えのきだけ	604	26.9	20.9	2.4
9	ガパオライス まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/こま/あぶら/じゃがいも	ぶたにく/ベーコン/とりにく/チーズ/だいず/ぎゅうにゅう	にんにく/たまねぎ/にんじん/エリンギ/ピーマン/あかピーマン/しょうが/コーン/トマト/パセリ/バナナ	637	26.7	19.5	2.1
10	ロールパン コーンシチュー こだますいか ぎゅうにゅう 	パン/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ	ぶたにく/チーズ/だっしふんにゅう/ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんじん/コーン/グリーンピース/こだますいか	643	25.6	25.6	2.4
13	ごはん あさりのつくだに とりにくとだいずのうまに さわにわん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/こま/あぶら/かたくりこ	あさり/とりにく/だいず/ぶたにく/あぶらあげ/ぎゅうにゅう	しょうが/ながねぎ/ごぼう/にんじん/だいこん/しらたき/えのきだけ/こねぎ	595	27.5	20.7	2.3

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとなる(エネルギーになる)	からだをつくる(ち・ほね・きんにくになる)	からだのちようしをととのえる(びようきをふせく)	さんこう			
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		きーくん	あかどん	みどりん				
14	なつやさいのカレーライス さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう 	こめ/むぎ/あぶら/バター/こむぎこ	ぶたにく/しろいんげんまめ/チーズ/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/さやいんげん/トマト/ピーマン/コーン/えだまめ/れいとうみかん	695	24.7	21.7	1.7
15	くろパン しろいとだらのこうそうパンこやき コーンスープ のみものセレクト	パン/マヨネーズ/パンこ/あぶら/かたくりこ	しろいとだら/チーズ/とりにく/たまご/ぎゅうにゅう/コーヒーいりょう	にんにく/パセリ/にんじん/たまねぎ/コーン	569	32.3	20.9	2.4

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になることがあります。

こんな姿勢で食べていない？



からだよこ 体を横に向ける



ひじをついて食べる



あし/ゆか 足を床につけない

きちんと前を向く
好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる
スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける
かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



正しい姿勢で食べよう

背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通って、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

ただしいせいで たべることは、まわりのひとに きもちよくみえるだけでは
ありません。たべものを こぼしにくかったり、よくかみやすかったり、
おなかに はいりやすかったりします。
いいことが いっぱいあるので、しゅうかんに しましょう。

