

# 7月 こんだてよていひょう

藤沢市立本町小学校 2024



日 曜	こんだてめい	熱ゆかの 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)	さんこう
		黄	赤	緑	青	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖分 (g)	
1 月	フィッシュサンド(セルフ) 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 じゃがいも マカロニ	メルルーサ ベーコン しょうが たまねぎ パセリ	しょうが キャベツ にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ	587	302	226	26	ひさしぶりに フィッシュサ ンドの登場で す
2 火	おきなわそば やさいチャンプル すいか ぎゅうにゅう	ホットラーメン さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ かつおぶし 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 しめじ すいか	621	274	15.5	26	新メニューの おきなわこん だてです
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 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 はくさい もやし	613	270	25.7	18	こうみソース でごはんがす すみすよ!
4 木	チャーハン ごもくスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ れいとうみかん	562	23.7	18.7	22	暑い日にはれ いとうみかん がおいしいで すね
5 金	てまきごもくすし ぶどうまめ 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 あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり たまご 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	565	26.0	15.7	2.7	毎年恒例のセ タのこんだて です!
8 月	チリコンカーンサンド(セルフ) ポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ベーコン たけのこ きんときまめ とりく チーズ たっしめんちゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ バナナ	568	23.4	19.1	26	セルフでパン にはさんで食 べてください ね
9 火	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 ちゅうかめん こむぎこ 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	600	21.8	17.4	20	大人気のケー キとやきそば の登場です
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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま じゃがいも バター	ししゃも ぶたにく とうふ 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	563	23.8	19.0	23	ししゃもはよ くよくかんで 食べましょ う!
11 木	ピピンパ わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	ぎゅうにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ あおな	539	22.9	16.5	23	ノーマルなピ ピンパです
12 金	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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま 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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごんにゃく グリーンピース にんにく きゅうり	585	21.3	17.1	21	わかめごはん のもとも給食 で手作りです
16 火	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 こま かたくりこ こまあぶら	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご とうがん ながねぎ	611	26.9	20.5	2.2	大人気のぶた にくどんで す!
17 水	シーフードカレーライス えだまめ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら さとう バター こむぎこ	ほたて えび ベーコン チーズ コーヒー いりょう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	652	30.3	14.6	2.0	ほたてを使用 します!

★材料等の都合により献立を変更することがあります。  
★本町小学校ではさとうはきびざとうを使用しています。かたくりこはじゃがいもでんぷんを使用していま  
★だし汁は基本はサバだしを使用しています。スープは鶏ガラ・豚ガラからスープをとります。  
★記載されている栄養価は4年生のものになります。

のみものセレクトについて...  
7月の給食最終日に「のみものセレクト」をおこないます。今回は牛乳・コーヒー牛乳・オレンジジュース・ぶどうジュース・お茶の5品から自分の飲みたいものを決めます。担任の先生が児童にきいて、クラスごとに集計をとります。  
※1回決めたら変えることは、できません。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

夏の誘惑! 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意です

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、1当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたままです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまい、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

保護者の皆様へ

1学期の給食が終了すると、給食当番の児童は白衣を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯等よろしくお願ひします。また、袋のひものとりかえ、とれかけたボタンの直し、ぼうし・手首のゴムのとりかえなどおこなっていただけるととても助かります。



6月

こんだてよていひょう



藤沢市立本町小学校 2024

Main menu table for the first page, including columns for day, meal name, ingredients, and energy values. Rows include items like ソフトフランスパン, ジャーμανポテトサンド, and ごはん.

Main menu table for the second page, including columns for day, meal name, ingredients, and energy values. Rows include items like かきたまうどん, ハヤシライス, and ごはん.

★材料等の都合により献立を変更することがあります。★本町小学校ではさとうはきびさとうを使用しています。かたくりこはじゃがいもでんぷんを使用しています。★だし汁は基本はサバだしを使用しています。スープは鶏ガラ・豚ガラからスープをとります。★記載されている栄養価は4年生のものになります。

★かみかみ週間(歯と口の健康週間) かみごたえのある「かみかみメニュー」を中心とした献立です。かむことの大切さを給食の放送やクラス配布のお便りを通して伝えます。2年生には、「よくかんで食べよう」の授業を行います。

★ゆでとうもろこし 6月17日に2年生&本町学級にとうもろこしの皮をむいてもらう予定です。とうもろこしの観察もして、楽しみながらできればと思います。

★残食(食べ残し)調査週間 児童がどれだけ食べているのかを調べる調査です。年に3回行います