7月 こんだてよていひょう

藤沢市立鵠南小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる）黄	体をつくる（血・肉・骨になる）赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ）緑	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
1 水	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる プルーン 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	ぶたにく いりだいず とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ ながねぎ プルーン	581	21.6	15.9	2.0
2 木	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	ちゅうかめん あぶら 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	706	23.9	28.7	2.0
3 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	564	26.0	20.0	2.4
6 月	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 ごまあぶら 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	647	26.6	20.0	2.2
7 火	ソフトめんしろ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 ごま ごまあぶら 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	688	31.2	21.8	2.2
8 水	てまきごもくずし ぶどうまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	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 だいず ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう グリンピース えのきだけ あおな しょうが	573	27.8	15.8	2.8
9 木	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 ごま 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
10 金	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 グリンピース こだますいか	644	25.6	25.6	2.4
13 月	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 ごま 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 たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	609	29.8	21.0	2.2
14 火	くろパン しろいとだらのこうそうやき コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	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	にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン れいとうみかん	604	32.9	21.0	2.3
15 水	なつやさいのカレーライス さんしょくソテー のみものセレクト	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	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	667	24.2	21.6	1.6

※のみものセレクトは、ぎゅうにゅう・コーヒーいんりょう・りんごジュース・パインジュース・緑茶の中から１つ選びます。
※材料の都合で献立を変更することがあります。

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB_1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

ⓒ少年写真新聞社2026