



7月 こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校

日 曜	こんだてめい 6月3日 休校日の ふりかえ献立です	熱や力の もとになる (エネルギー) 黄	体をつくる (血・肉・骨) 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	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー れいとうみかん ゑゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら こむぎこ じゃがいも こめ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりこ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン れいとうみかん	607 24.3 25.0 2.4
2 木	ソースやきそば パインケーキ ゑゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう バター	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	606 21.2 22.2 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 ひじき ちくわ とりこ あぶらあげ 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	554 25.9 20.0 2.5
6 月	ガパオライス まめとトマトのスープ バナナ ゑゅうにゅう	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 とりこ チーズ だいす 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 しょうが あかピーマン コーン トマト パセリ バナナ	618 26.1 19.9 2.2
7 火	【七夕献立】 てまきごもくすし ぶどうまめ そうめんじる ゑゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら そうめん ふ	とりこ たまご のり あぶらあげ ちりめんじゃこ だいす 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	556 27.5 15.8 2.8
8 水	ロールパン コーンシチュー こだますいか ゑゅうにゅう	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
9 木	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 ゑゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま 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	706 33.0 23.0 2.3
10 金	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 さとう ごま かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	いわし 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	612 26.8 21.0 2.7

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー) 黄	体をつくる (血・肉・骨) 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)
13 月	ごはん あさりのつくだに とりこ くだいすのうまに さわにわん ゑゅうにゅう なす、トマト、ピーマンが 市内産の予定です！	こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ	あさり だいす とりこ 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	590 29.5 20.9 2.2
14 火	【ふじさわランチ】 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 ゑゅうにゅう	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	644 23.8 21.5 1.7
15 水	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 とりこ たまご ぎゅうにゅう コーヒーいりょう	にんにく にんじん たまねぎ コーン	572 32.4 20.9 2.4

15日の「のみものセレクト」は…コーヒー飲料・ぶどうジュース・パイナップルジュース
緑茶・牛乳の中から好きなものを選びます！

*2学期の給食は9月3日(木)開始の予定です。

こんげつのもくひょう

けんこう しょくじ
健康によい 食事をしよう！

「そうめん」は 七夏の行事食

古代中国には、七夕に小麦粉の揚げ菓子、
「索餅(さくべい)」をお供えする風習が

ありました。それが奈良時代に日本へ伝わり、
宮中の儀式でお供えするようになりました。
その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に
見立てたそうめんを供えるようになったと
言われています。



規則正しく！ 夏休みの食生活

なつやす たの げんき す きそくただ
夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正
しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものを取り過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない

