

# こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校



| 日<br>曜  | こんだてめい                                               | 熱や力の<br>もとになる<br>(エネルギー<br>になる)                | 体をつくる<br>(血・肉・骨<br>になる)                            | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせぐ)                                           | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) | さんこう                                                            |
|---------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|         |                                                      | 黄                                              | 赤                                                  | 緑                                                                    |                                                           |                                                                 |
| 1<br>水  | ごはん<br>あげじゃがいものそばろに<br>みそしる れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう        | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも             | ぶたにく<br>いりだいす<br>とうふ みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう           | にんじん たまねぎ<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>キャベツ ながねぎ<br>れいとうみかん                | 600<br>21.8<br>16.4<br>2.1                                | 冷凍みかんは<br>神奈川県！<br>一回熟成させ<br>てから、凍ら<br>せています。                   |
| 2<br>木  | ロールパン<br>コーンシチュー<br>こだますいか ゑぎゅうにゅう                   | パン あぶら<br>じゃがいも<br>バター こむぎこ                    | とりにく<br>チーズ<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう                  | たまねぎ にんじん<br>コーン<br>グリーンピース<br>こだますいか                                | 636<br>24.7<br>25.3<br>2.5                                | 今日のくだも<br>のはスイカ！<br>おたのしみに！                                     |
| 3<br>金  | ごはん ししゃものひもの<br>ひじきのいりに けんちんじる<br>ぎゅうにゅう             | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>ごま<br>じゃがいも                | ししゃもとりにく<br>ひじき あぶらあげ<br>ちくわ ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>こんにやく ごぼう<br>だいこん えのきだけ<br>ながねぎ                              | 565<br>25.9<br>20.2<br>2.5                                | ししゃものは<br>カルシウム<br>たっぷり！頭<br>から尻尾まで<br>よくかんで食<br>べよう！           |
| 6<br>月  | ガパオライス<br>まめとトマトのスープ<br>バナナ ゑぎゅうにゅう                  | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら<br>じゃがいも             | ぶたにく ベーコン<br>とりにく チーズ<br>だいす<br>ぎゅうにゅう             | にんにく たまねぎ<br>にんじん エリンギ<br>ピーマン あかピーマ<br>ン<br>しょうが コーン<br>トマト パセリ バナナ | 650<br>26.2<br>20.7<br>2.2                                | ガパオライスは大人気メ<br>ニュー。<br>ちょっとスパ<br>イシーです。                         |
| 7<br>火  | てまきごもくずし<br>ぶどうまめ そうめんじる<br>ぎゅうにゅう                   | こめ さとう<br>ごま あぶら<br>そうめん ふ                     | とりにく<br>あぶらあげ のり<br>ちりめんじゃこ<br>たまご だいす<br>ぎゅうにゅう   | にんじん だけのこ<br>かんぴょう<br>グリーンピース<br>えのきだけ あおな<br>しょうが                   | 573<br>27.8<br>15.8<br>2.8                                | 今日は七夕献<br>立！織り姫の<br>「糸」を模し<br>たそうめん汁<br>です。                     |
| 8<br>水  | ごはん あさりのつくだに<br>とりにくとだいすのうまに<br>さわにわん ゑぎゅうにゅう        | こめ むぎ<br>さとう ごま<br>あぶら<br>かたくりこ                | あさり とりにく<br>だいす ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう            | しょうが ながねぎ<br>ごぼう にんじん<br>だいこん しらたき<br>えのきだけ こねぎ                      | 607<br>29.8<br>21.0<br>2.2                                | あさりの佃煮<br>には鉄分たっ<br>ぷり！成長期<br>に必要な栄養<br>です。                     |
| 9<br>木  | ソースやきそば<br>パインとアーモンドのケーキ<br>れいとうみかん ゑぎゅうにゅう          | あぶら<br>ちゅうかめん<br>こむぎこ<br>さとう バター<br>アーモンド      | ぶたにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                              | にんじん たまねぎ<br>もやし キャベツ<br>パインかん<br>れいとうみかん                            | 698<br>23.4<br>28.1<br>2.0                                | 今日のデザー<br>トはパイナッ<br>プルたっぷり<br>のケーキで<br>す。おたのし<br>みに！            |
| 10<br>金 | いわしのかばやきどん<br>やさいのごまあえ<br>みそしる ゑぎゅうにゅう               | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>あぶら さとう<br>ごま じゃがいも  | いわし とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう               | はくさい もやし<br>にんじん たまねぎ<br>えのきだけ                                       | 604<br>26.9<br>20.9<br>2.4                                | いわしのかば<br>やきどんはタ<br>シめで手作<br>り！ごはんが<br>すすむ味で<br>す。              |
| 13<br>月 | くろパン<br>しろいとだらのこうそうパンこやき<br>コーンスープ れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう | パン<br>マヨネーズ<br>パンこ あぶら<br>かたくりこ                | しろいとだち<br>チーズ とりにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                | にんにく パセリ<br>にんじん たまねぎ<br>コーン<br>れいとうみかん                              | 601<br>32.8<br>20.9<br>2.4                                | 今日はかなが<br>わランチ！神<br>奈川県の食<br>材がいっぱ<br>い！                        |
| 14<br>火 | ソフトめんしろごまタンタンうどん<br>アーモンドフィッシュ<br>ぎゅうにゅう             | ソフトめん<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ごま ごまあぶら<br>アーモンド | ぶたにく みそ<br>とうにゅう<br>かえりじゃこ<br>ぎゅうにゅう               | にんにく しょうが<br>ながねぎ にんじん<br>もやし あおな                                    | 677<br>32.2<br>23.4<br>2.3                                | こくのある白ご<br>まタンタンう<br>どんです。ア<br>ーモンド<br>フィッシュも<br>よくかんで食<br>べよう！ |
| 15<br>水 | なつやさいのカレーライス<br>さんしょくソテー<br>のみものセレクト                 | こめ むぎ<br>あぶら バター<br>こむぎこ                       | ぶたにく<br>しろいんげんまめ<br>チーズ<br>コービーいんりょ<br>う           | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ なす<br>さやいんげん トマト<br>ピーマン コーン えだまめ     | 667<br>23.8<br>22.2<br>1.7                                | 今日で1学期<br>の給食は終わ<br>ります。2学<br>期もおたの<br>しみに！                     |

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。ご了承ください。

☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」とっています。

☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。

☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

# 水分と食事で熱中症を防ごう！

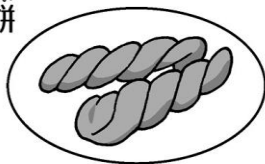
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとすることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



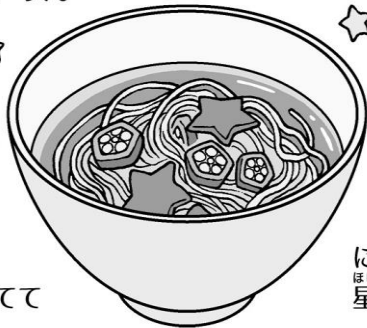
## 「そうめん」は七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「素餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供え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いわれています。

素餅



七夕そうめん



オクラを星に見立て

にんじんを星形に

規則正しく！

夏休みの食生活

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
- ・ 冷たいものをとり過ぎない
- ・ 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

