





★7月 こんだてよていひょう

藤沢市立湘南台小学校

日曜	こんだてめい	熱やかの 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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1水	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ブルー 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 キャベツ ながねぎ ブルー	581 21.5 15.9 2.1
2木	ソースやきそば パインケーキ 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	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	638 21.7 22.3 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	555 25.6 19.8 2.5
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 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	639 26.1 19.5 2.1
7火	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  セタ献立	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 えのきだけ あおな しょうが	557 25.9 15.8 2.8
8水	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

日曜	こんだてめい	熱やかの 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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
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 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	706 33.0 23.0 2.3
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 こだますいか	625 25.1 25.5 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 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	596 27.5 20.7 2.3
14火	くろパン しらいとだらの こうそうパンこやき 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	614 32.8 22.4 2.4
15水	なつやすみのカレーライス さんしょくソテー のみものセレクト  ふじさわランチ	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 コーヒーいんりょう	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 ズッキーニ	665 24.2 21.6 1.7

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※2学期の給食は9/3からです！

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

元気の秘けつだよ!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

