1月 こんだて よていひょう

藤沢市立高砂小学校

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） 食塩相当量（g）
1 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 ごま 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	631 23.7 20.3 1.9
2 水	わかめごはん あげじゃがいものそぼろに ごもくスープ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	わかめ ぶたにく いりだいず とうふ 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 えのきだけ たけのこ チンゲンサイ しょうが	580 21.9 17.2 2.5
3 木	ジャンバラヤ　まめのポタージュ バナナ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン とりにく ウィンナー しろいんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン パセリ バナナ	631 21.3 20.0 2.3
4 金	かながわランチ ふじさわロールパン メルルーサのチーズやき ラタトゥイユ　コーンスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル さとう マカロニ あぶら かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんにく ズッキーニ なす トマト にんじん	573 34.9 20.8 2.8
7 月	たなばたメニュー てまきごもくずし　しょうゆまめ 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 たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ あおだいず のり 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	550 26.1 15.7 2.8
8 火	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため れいとうみかん　ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぶたにく ぎゅうにく いりだいず おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト しょうが れいとうみかん	715 29.7 18.2 2.4
9 水	てんどん　みそしる　プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	いか たまご だいず しらす とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきだけ プルーン	663 25.4 22.5 2.2
10 木	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 ごまあぶら ごま 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 えのきだけ はくさい もやし	614 27.2 25.7 1.8
11 金	ソフトフランスパン ポークシチュー　すいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース すいか	586 24.1 21.0 2.5
14 月	ごはん　ししゃものなんばんづけ かきたまじる　ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	ししゃも とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん あおな	619 27.0 22.9 2.4

7月の給食目標　「夏の食生活を考えよう」

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） 食塩相当量（g）
15 火	ツナトースト クリームスープスパゲッティ バナナ　ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごま あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ツナ ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ バナナ	637 23.9 25.8 2.7
16 水	なつやさいのカレーライス えだまめ　のみものセレクト	こめ むぎ あぶら 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 えだまめ	611 19.3 14.3 1.6

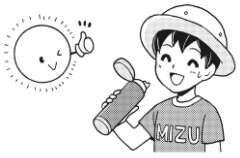
・献立や食材は都合により変更する場合があります　・栄養価は４年生の提供量で記載しています

7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

ⓒ少年写真新聞社2025

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

ⓒ少年写真新聞社2025

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。