

7月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
よくかんで たべよう

越前市味真野小学校

日	曜日	お休みの日	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal)	*カルシウム (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちよしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
1	水	★	☆はんげしょうこんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりほしだいこんのごまいりに かぼちゃのみそしる	さば ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな かぼちゃ	きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	ごはん		642 26.7 90.9	368 2.9 2.6
2	木		☆ギリシャのこんだて ピラフィ(しおあじのピラフ) ぎゅうにゅう ケフティスのトマスーパ(にくだんこのトマスーパ)	えび とりにく ミートボール ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース トマトピューレ さやいんげん	たまねぎ にんにく ホールコーン セロリ キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら バター	653 24.3 20.4 89.3	282 1.9 1.4
3	金	★	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに ごまつなときりほしのおかかあえ	ぶたにく こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ こんにゃく きりほしだいこん	こめ さとう じゃがいも	ごま	626 23.1 13.4 100.5	389 3.0 1.3
6	月		☆歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに はるさめのすのもの こうなごつくだに	ちゅうあげ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	にんじん モロッコまめ	とうがん たまねぎ こんにゃく きゅうり	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	657 27.3 16.0 96.8	481 2.4 1.3
7	火	★	☆たなはたこんだて げんきゆうきやるきドライカレー ぎゅうにゅう きいろいとうもろこしのスープ ほしがたコロッケ	ぶたひきにく むしだいす ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマトかん にら	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ホールコーン クリームコーン ぶくじんつけ ほしどうとう	こめ パンこ こむぎこ コーンスターチ じゃがいも	なたねあぶら	661 21.4 18.2 99.8	278 2.0 1.6
8	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとひじきのうまに もやしとツナのごますあえ	とりにく こうやどうふ ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース 小松菜	こんにゃく だけのこ もやし	こめ さとう	ごま ごまあぶら	615 26.4 14.5 92.0	380 2.8 1.2
9	木	★	☆アメリカのこんだて こめいりパン にこみハンバーグ ぎゅうにゅう わかめとコーンのスープ にほし	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にら にんじん しめじ グリーンピース	ホールコーン たまねぎ	パン	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま バター	633 27.2 24.6 72.5	354 2.5 3.5
10	金	★	☆歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう チンシャオロースー とうふとチンゲンツァイのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりひきにく ちゅうあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ もやし りんご ほししいたけ チンゲンツァイ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごま	620 26.7 14.5 92.5	400 2.0 1.7
13	月	★	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツのソテー ほうれんそうのポパイみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ホールコーン しめじ しょうが	こめ でんぷん	なたねあぶら	647 25.8 18.9 88.6	327 2.2 2.1
14	火		☆ちゅうごくのこんだて ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ フルーツゼリー	ぶたひきにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ ほししいたけ だけのこ	こめ ゼリー	ごま ごまあぶら なたねあぶら	618 20.8 20.0 85.4	303 1.7 1.5
15	水		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんとぶたにくのしょうゆに いなかじる あじつけのり	ぶたにく うすだまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん ごまつな	しょうが こんにゃく だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	639 27.0 17.4 90.3	370 3.0 2.3
16	木	★	☆しあわせげんききゅうしょく ごはん ぎゅうにゅう さかなのフリットカレーソース ジュリエヌスープ	さかな ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ さやいんげん	にんにく たまねぎ りんご だいこん	こめ こめこ でんぷん じゃがいも ルウ	なたねあぶら バター	650 22.3 20.8 89.2	278 1.4 1.2
17	金	★	☆ドイツのこんだて ごはん ぎゅうにゅう ポイルウイナー ポテトのチーズに キャベツのスープ	ウイナー ベーコン とりひき	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも	バター	622 20.5 20.5 87.1	276 1.1 1.3
20	月	★	なつやさいのカレーライス フルーツサイダー ぶくじんつけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ピーマン たまねぎ バイン ちも みかん なす にんにく しょうが トマトピューレ	こめ じゃがいも サイダー カクテルゼリー		720 21.2 20.8 109.4	295 3.0 3.0
21	火		☆かかんこのこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため とうふとわかめのスープ	ぶたにく とりひき ちゅうあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きりほしだいこん キムチ だけのこ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	603 26.3 15.8 85.1	348 2.1 1.5
22	水	★	ごはん ぎゅうにゅう さば(鯖)のラビコットソース ピーマンとごまつな(青菜)のスープ	さば ベーコン	ぎゅうにゅう	とまと ごまつな にんじん	たまねぎ きゅうり ホールコーン まいだけ	こめ でんぷん ピーマン	なたねあぶら オリーブあぶら	696 25.6 25.3 86.6	273 1.8 1.0
27	月	★	ごはん ぎゅうにゅう なすのにくごまみそからめ うちまめいりみそしる	とりひきにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	なす しょうが ねぎ たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ごま	627 24.2 16.2 93.5	335 2.7 2.1
28	火	★	☆ちゅうごくのこんだて ☆歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ なつだいこんのスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ だいこん	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	659 20.5 17.7 101.5	281 1.5 1.7
29	水		☆しあわせげんききゅうしょく・歯(ハ)ッピーこんだて あけのそぼろみそどん ぎゅうにゅう もやしのゆかりあえ しめじとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ しめじ ねぎ もやし ゆかり きりほしだいこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら	658 27.6 19.4 90.4	451 3.1 1.9
30	木	★	☆かかんこのこんだて ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソースに ベーコンとじゃがいものスープ	しろみざかな ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな トマトかん トマトピューレ さやいんげん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	697 27.5 22.0 92.6	303 2.0 1.3
31	金		☆スペインのこんだて パエリアふうライス ぎゅうにゅう いんげんのひきわりだいすあえ やさしいこのスープ	とりひき えび いか だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン パセリ トマトかん トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく ホールコーン しょうが しめじ キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	600 24.1 15.3 88.7	298 2.0 1.3

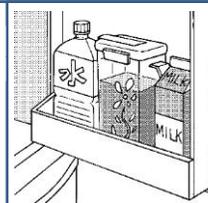
* こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

健康な体を作る食事の仕方



- 1日3食、栄養バランスよく食べる
主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をしましょう。
- ゆっくりよくかんで食べる
よくかむと食べ物の消化が良くなり栄養を吸収しやすくなります。
また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。
- 油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない
脂質(あぶら)や糖分(砂糖)はエネルギー源となりますが、
摂りすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

冷蔵庫に毎日入れておきたい飲み物について



ご家庭では、いつものような
飲み物が冷蔵庫に入っていますか？
毎日飲む飲み物としておすすめなのは
水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツ
飲料などは糖分が多く含まれているの
で水代わりにたくさん飲むのは控えましょう。