

7がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
きせつのもくひょうについてしろう。

越前市南中山小学校

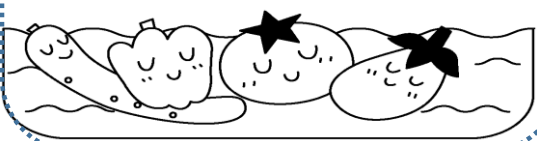
日	曜日	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちやしをとのえる	きいろのたべもの なつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)
1	木	☆ちじネットワークこんだて(みやざきけん)☆ みやざきのカラフルぎゅうどん ぎゅうにゅう ごもくみそしる	ぎゅうにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが ほししいたけ もやし きりほしだいこん きピーマン たまねぎ ねぎ	637 23.0 18.0 92.1	318 2.0 2.0
2	金	☆半夏生(はんげしょう)こんだて☆ ごはん ぎゅうにゅう さばからあげ キャベツのうめあえ かぼちゃのみそしる	さば うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ	きゃべつ きゅうり うめほし たまねぎ ねぎ	662 28.1 20.7 87.6	333 2.6 1.9
5	月	☆アイアンこんだて☆ コッペパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユ ミックススープ にぼし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	なす スズキニ たまねぎ にんにく ホールコーン もやし	645 28.6 21.9 81.2	494 2.3 3.0
6	火	☆は(歯)っぴーこんだて☆ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのために とうふとやさいのみそしる てづくりふりかけ	ぶたにく うすあげ ひじき もめんどうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	いとこんにやく だけのこ たまねぎ しいたけ	608 26 17.5 84.6	410 2.7 2.3
7	水	☆たなばたこんだて☆ だいずとトマトのドライカレー ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ たなばたゼリー	ぶたひきにく むしだいず ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン ねぎ	646 22.7 18.6 93.5	276 1.7 1.0
8	木	☆ふるさとこんだて☆ ごはん ぎゅうにゅう まだいフライ きりほしだいこんのごまいりに かぼちゃときゃべつのみそしる	まだい うすあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ごまつな かぼちゃ	688 27.2 20.3 96.9	385 3.3 2.0
9	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり ごまつなのみそしる こんぶつくだに	とりにく うすらたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだ に	いたこんにやく だけのこ たまねぎ まいたけ	630 27.6 16.4 90.3	369 3.2 2.9
12	月	☆は(歯)っぴーこんだて☆ ごはん ぎゅうにゅう えどっこに きりほしだいこんのいそかあえ	ぎゅうにく こおりどうふ だいず ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	たまねぎ いとこんにやく きりほしだいこん	665 27.0 15.0 103.7	399 3.4 1.5
13	火	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく むしだいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ なす えだまめ きゃべつ スズキニ ホールコーン	690 22.7 22.5 96.3	331 2.4 2.4
14	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ きゃべつのできせきづけ とうがんのカレースープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ きゅうり とうがん たまねぎ ねぎ	623 23.9 19.0 85.0	273 1.3 0.8
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きりほしだいこんのごますあえ うちまめいりいなかじる	ぶたにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん しめじ ねぎ	635 28.5 16.1 90.9	374 3.2 1.8
16	金	ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ やさいのちゅうかいため わかめとじゃがいものスープ	はたはた ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	きゃべつ もやし たまねぎ	624 22.0 19.3 87.0	326 1.6 1.3
19	月	☆は(歯)っぴーこんだて☆ げんりょうごめこいりパン ぎゅうにゅう フレッシュトマトスパゲッティ わかめスープ にぼしのごまからめ	ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ にぼし	にんじん ピーマン トマト トマトかんづめ トマトピューレー	632 24.9 23.0 77.8	420 2.4 3.3
20	火	☆は(歯)っぴーこんだて☆ ごはん ぎゅうにゅう あげとなすのコロコロマーボ もやしとツナのナムル	ちゅうあげ ぶたひきにく あかみそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	なす にんにく しょうが だけのこ たまねぎ ねぎ もやし	653 25.7 20.7 87.6	408 3.0 1.7

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。

なつバテせずに げんきにすごそう

☆夏野菜で熱をとりましょう

きゅうり・トマト・なす・とうもろこし・オクラ、
夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、
体の余分な熱をとるものが多いです。
おやつに、冷やしたきゅうりやトマト、
蒸したとうもろこしなどもおすすめです。



☆おやつ取り方に気をつけましょう

つついっ食べ過ぎてしまうアイスや、飲み過ぎて
しまうジュース。
一日に食べたり飲んだりする分を決めましょう。
冷やした果物もおすすです。果物を一口大に
切って凍らせてもいいですし、大きいまま
凍らせて、スプーンで食べるのもいいですね。



☆水分の取り方に気をつけましょう

水分補給におすすめなのは、お茶や水です。
炭酸飲料やスポーツ飲料などは、おいしく飲みやすいですが、
おやつと同じように一日に飲む量を決めたり、たくさんの汗を
かく日に飲むようにしましょう。
夏休み中は給食がないので、コップ一杯の牛乳もおすすです。
水分の取りすぎで、お腹がすかない!
とならないようにしましょう。



