

7月のよていこんだて

こんげつのもくひょう

なつをげんきにすごそう

越前市坂口校

日	曜日	よてい	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 からだのちよしをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンC (mg)		
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いそかあえ かぼちゃのみそしる	さば ツナ 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 17.6 90.9	368 2.9 2.6
2	木		☆歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもカレーとりそばろに はるさめのすのもの	ちゅうあげ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコまめ	とうがん たまねぎ こんにやく きゅうり	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	657 27.3 16.0 96.8	481 2.4 1.3
3	金		☆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 ケフティスのトマタスープ(にくだんこのトマトスープ)	えび とりにく ミートボール パコン 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 セロリー キャベツ	ごめ じゃがいも	653 24.3 20.4 89.3	282 1.9 1.4
6	月		ごはん ぎゅうにゅう とびうおいそペフライ キャベツのゆかりあえ ほうれんそうのポパイみそしる	とびうお すあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう ゆかり	キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり	ごめ ふ ごむぎこ パンこ	636 26.2 18.3 90.4	332 3.0 1.7
7	火	★	☆たなばたこんだて 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	ぶたひきにく むしだいす パコン	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 ほしぶどう	ごめ ごむぎこ コーンスターチ	661 21.4 18.2 99.8	278 2.0 1.6
8	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	ぶたにく うすらたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが こんにやく だいこん たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう	639 27.0 17.4 90.3	370 3.0 2.3
9	木		☆かんこくのこんだて 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 とりにく 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 たけのこ	ごめ でんぶん さとう	603 26.3 15.8 85.1	348 2.1 1.5
10	金	★	☆オーストラリアのこんだて コッパパン ぎゅうにゅう チキンカツ ゆでやさい パンフキンスープ	とりにく パコン	ぎゅうにゅう	トマトかん パセリ にんじん かぼちゃ	キャベツ えだまめ たまねぎ ホールコーン	パン ごむぎこ パンこ	672 29.1 23.0 85.1	320 1.8 2.3
13	月	★	☆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 あげのコロコロマーボ なつだいこんのスープ	ちゅうあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ パコン	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	ごめ さとう でんぶん	660 24.8 23.1 84.5	423 3.0 2.2
14	火		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	こんにやく たけのこ もやし	ごめ さとう	615 26.4 14.5 92.0	380 2.8 1.2
15	水		☆しあわせげんききゅうしょく・歯(ハ)ッピーこんだて あげのそほろみそどん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのおひだし 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 ごまつな	しょうが たまねぎ えだまめ しめじ ねぎ きりほしだいこん	ごめ さとう	658 27.6 19.4 90.4	451 3.1 1.9
16	木		☆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 パコン とりにく	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	ごめ じゃがいも	622 20.5 20.5 87.1	276 1.1 1.3
17	金		ごはん ぎゅうにゅう なすのにくごますかけ 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	ごめ さとう じゃがいも	627 24.2 16.2 93.5	335 2.7 2.1
20	月		☆歯(ハ)ッピーこんだて・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに ぶたじる てつくりふりかけ	とりにく ぶたにく だいす きなこ わかめ うすあげ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	にんじん	こんにやく たけのこ だいこん はくさい しょうが ねぎ	ごめ さとう	640 29.7 18.4 86.6	408 3.2 2.0
21	火		☆スペインのこんだて パエリアふうライス ぎゅうにゅう やさいときのこのスープ	とりにく えび いか パコン	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	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	ごめ じゃがいも	600 24.1 15.3 88.7	298 2.0 1.3
22	水		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	ぎゅうにゅう 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 こんにやく きりほしだいこん	ごめ さとう ふ じゃがいも	626 23.1 13.4 100.5	389 3.0 1.3
27	月	★	☆しあわせげんききゅうしょく ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ いんげんのごますあえ シュリエンススープ	とりにく パコン	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	ごめ ごめこ でんぶん じゃがいも	650 22.3 20.8 89.2	278 1.4 1.2
28	火	★	☆歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー とうふとチンゲンツァイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし りんご ほししいたけ チンゲンツァイ	ごめ でんぶん	620 26.7 14.5 92.5	400 2.0 1.7
29	水		☆ちゅうごくのこんだて ごちくチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぶたひきにく パコン 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 たけのこ	ごめ	618 20.8 20.0 85.4	303 1.7 1.5
30	木		ごはん ぎゅうにゅう さば(鯖)のからあげ もやしのごますあえ ピーマンとごまつな(青菜)のスープ	さば パコン	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 まいたけ もやし	ごめ でんぶん ピーマン	696 25.6 25.3 86.6	273 1.8 1.0
31	金	★	☆イギリスのこんだて ごめこいりパン ぎゅうにゅう シチュー フルーツサイダー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	にんにく たまねぎ ももかん ハインアップルかん みかんかん	ごめこいりパン さとう ゼリー サイダー ルウ じゃがいも	612 22.2 18.3 86.1	351 2.4 1.8

*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、いつもど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。