

7月のよていにんでて



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	ふきとり	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 (cal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんぱく質 (g) *しよくえん (g) *そうじゆう (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとになる			
2	月		半夏生献立 ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ぎゅうりとわかめのすのもの かぼちゃのみそしる ミディトマト	さば うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ミディトマト	ぎゅうり たまねぎ ねぎ	こめ さとう		624 25.9 17.4 87.9 2.2	324 2.2
3	火	★	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース とうふとスープ	ぶたにく きぬごしどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ もやし	こめ でんぶん	なたねあぶら ごま	642 20.5 23.8 82.2 1.5	297 2.1
4	水		歯ッピー献立 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら えのきのすましじる こうなごつくだに	ぶたにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ しらたき えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	651 25.0 19.9 90.2 1.5	487 2.2
5	木		紅しきぶトマトの日・歯ッピー献立 こくとうパン ぎゅうにゅう じゃがいもとチキンのスープ きりほしだいこんのごまサラダ ペにしきぶトマト にほし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ペにしきぶ トマト	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん ぎゅうり	パン くろさとう さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	624 25.9 18.5 87.1 2.3	420 3.0
6	金		七夕献立 たなばたすし ぎゅうにゅう ぎゅうりとスッキーのごまあえ そうめんじる たなばたゼリー	ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが コーン えだまめ ぎゅうり スッキー たまねぎ ねぎ	こめ さとう そうめん ゼリー	ごま	617 21.2 13.1 100.8 1.8	332 2.0
9	月		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものカレーとりそぼろに キャベツとみすなのじゃこあえ	とりひきにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん みすな	たまねぎ モロッコまめ こんにやく たけのこ キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごま	605 23.4 13.0 96.6 1.5	339 2.3
10	火		ふるさと知事 ネットワーク献立 (宮崎県) みやざきのカラフルぶたどん ぎゅうにゅう ごもくみそしる フルーツゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ きりほしだいこん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごまあぶら	676 22.9 18.0 102.7 2.1	320 2.3
11	水	★	アイアン献立 ごはん ぎゅうにゅう コロケ ひじきのごしきに ぶたにくとキャベツのみそしる	うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	コーン しょうが キャベツ ごぼう ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	700 22.9 21.6 101.2 2.8	353 3.4
12	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまにあおなのいそかあえ	とりにく うずらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが たけのこ もやし こんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	635 25.9 16.9 92.3 1.5	375 3.3
13	金	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーナス わかめとじゃがいものスープ	ぶたひきにく あかみそ ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	なす たまねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	633 22.1 18.9 89.9 2.0	294 2.1
17	火		しあわせ元氣給食 (H27坂井) あげのそぼろみそどん ぎゅうにゅう キャベツのゆかりあえ しめじのすまし汁	とりひきにく あぶらあげ みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ゆかり	しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ ぎゅうり しめじ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	633 28.7 17.8 86.3 1.9	402 3.0
18	水		ごはん ぎゅうにゅう とりのなんばんづけ あおなのおひたし とうふとわかめのみそしる	とりにく きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし ねぎ しいたけ しょう が	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	639 28.0 17.9 88.4 2.5	323 2.2
19	木	★	げんりょうこめこいりパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース コーンスープ にほし	ぶたひきにく ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ にほし	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ コーン ねぎ	パン こめ スパゲッティ こむぎこ	なたねあぶら バター	644 25.6 21.3 83.9 2.7	366 2.4
20	金	★	なつやさいたっぷりカレー ぎゅうにゅう フルーツサイダー ふくじんづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす パインアップル もも みかん ふくじんづけ	こめ カレー ゼリー サイダー	なたねあぶら	715 19.7 17.4 117.8 2.7	310 2.4

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。

げん き なつ しよく せい かつ エネジ

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給

梅雨が終わわり、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

