

令和8年7月

がっこう きゅうしょく よてい こん だてひょう
学校給食予定献立表

富水小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I礼ギ - (kcal)			ひ ころ 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	えんぶん 塩分 (g)		
1	水	ぎゅうにゅう(ごはん) ツナのさんしょくどん とろみじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん ほししいたけ コーン えだまめ たまねぎ こまつな	642	29.4	18.8	1.8	
						23.9	23.1	1.2		
						683	22.7	15.0	1.9	
						605	20.6	3.0		
2	木	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに いわしのカリカリフライ	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ いわしフライ	にんじん たまねぎ いんげん	630	26.1	20.6	3.0	ねんせいちゅうし 5年生中止
						26.1	20.6	3.0		
						630	26.1	20.6	3.0	
						630	26.1	20.6	3.0	
3	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに さつまじる	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう みそ さば さつまあげ とうふ	しょうが にんじん だいこん こまつな	605	22.7	15.0	1.9	
						22.7	15.0	1.9		
						605	22.7	15.0	1.9	
						605	22.7	15.0	1.9	
6	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) みそちゃんこうどん きりほしだいこんのごま いため	ゆでめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ベーコン	にんじん だいこん はくさい ながねぎ きりほしだいこん こまつな	630	26.1	20.6	3.0	
						26.1	20.6	3.0		
						630	26.1	20.6	3.0	
						630	26.1	20.6	3.0	
7	火	ぎゅうにゅう くらパン おほしさまコロッケ あまのがわスープ たなばたゼリー	くらパン あぶら コロッケ ピーファン たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	657	20.8	23.0	2.4	
						20.8	23.0	2.4		
						657	20.8	23.0	2.4	
						657	20.8	23.0	2.4	
8	水	ぎゅうにゅう(ごはん) チンジャオロースどん やきシュウマイ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ コーンしゅうまい	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン	664	26.8	22.2	1.6	
						26.8	22.2	1.6		
						664	26.8	22.2	1.6	
						664	26.8	22.2	1.6	
9	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげうめ ソース ゆでキャベツ みそしる	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ うめほし キャベツ だいこん こまつな	637	23.7	18.0	2.7	
						23.7	18.0	2.7		
						637	23.7	18.0	2.7	
						637	23.7	18.0	2.7	
10	金	ぎゅうにゅう(ごはん) キムタクごはん たまごとコーンのちゅう かスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん たら たまねぎ コーン こまつな	627	25.3	19.4	2.7	
						25.3	19.4	2.7		
						627	25.3	19.4	2.7	
						627	25.3	19.4	2.7	

こんげつのおだわらさん・かながわけんさん(よてい)

さつまあげ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を
 心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろい
 ろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

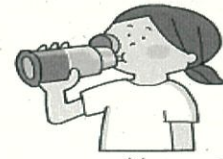


13	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) なすいりミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたミート ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト なす	685	
						25.4	
						22.9	
						2.0	
14	火	ぎゅうにゅう (コッパン) スターハンバーガー かぼちゃのクリームシ チュー	コッパン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とり とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	610	
						26.4	
						26.0	
						2.6	
15	水	とうにゅう (こうちや) ごはん まぐろのフライ にくじゃが ちんげんさいのごまいた め	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	とうにゅうこうちや マグロカツ ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき コーン チンゲンサイ	664	
						20.3	
						17.7	
						1.9	
16	木	ぎゅうにゅう (ごはん) なつやさいのカレーライ ス カラフルソテー グレーゼリー	ごはん あぶら じゃがいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいたミート ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん とうがん なす コートマト キャベツ もやし	668	
						20.4	
						19.0	
						2.7	

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む?</p>  <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む?</p>  <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p>飲む量は?</p>  <p>運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。</p>
---	--	--

牛乳は乳牛からしぼった乳(生乳)を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。

