

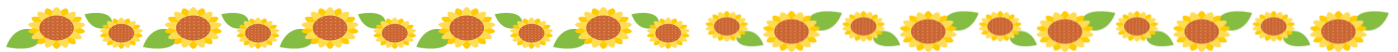
# [ 7 月 献 立 表 ]

2022年 7月

0:通常献立

川村学園 全学年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質
1 金	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	鮭のバターしょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	牛乳, ぎんざけ, 油揚げ, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖, じゃがいも	切干しだいこん, にんじん, ほうれん草, 玉葱	634 kcal 32.4 g 19.4 g
4 月	パンパンキロール	ジ ョ ア	豚肉のマスタード焼き カリカリサラダ (香味塩ドレ) オニオンスープ パニライス (幼小) 冷凍りんご (中高)	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, アイスクリーム	パンパンキロール, 油, ノンエッグマヨネーズ, ワンタンの皮, 香味塩ドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, りんご	676 kcal 28.9 g 31.4 g
5 火	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	鶏の照り焼き 彩りサラダ (胡麻ドレ) さつま汁	牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング, さつま芋	しょうが, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, だいこん, にんじん, 九条ねぎ	622 kcal 23.7 g 20.0 g
6 水	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ (香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆, 杏仁豆腐	中華めん, 油, 薄力粉, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり, 玉葱	608 kcal 25.9 g 18.9 g
7 木	～七夕献立～ 焼きとうもろこしご飯 幼Caミルク 中高麦茶	○	豚肉の西京焼き わかめサラダ (青じそドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ, 鶏肉, 寒天	精白米, 油, 砂糖, 麩, 青じそドレッシング, そうめん	とうもろこし, しょうが, きゅうり, にんじん, キャベツ, ねぎ, こまつな, りんご, 洋なし, もも, ナタデココ, レモン	647 kcal 28.3 g 18.1 g
8 金	パンズパン 幼Caミルク	○	フライドチキン コンサダ (サウザンドレ) 豆乳スープ 果物 (オレンジ)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	パンズパン, 片栗粉, 薄力粉, 油, サウザンアイランドドレッシング, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, しめじ, ほうれん草, オレンジ	642 kcal 27.5 g 30.9 g
11 月	ハヤシライス 幼Caミルク	○	チーズ入りサラダ (フレンチドレ) ぶどうゼリー	豚肉, 生クリーム, 牛乳, チーズ, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, フレンチドレッシング, 砂糖, 水あめ	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ぶどう	683 kcal 23.0 g 20.1 g
12 火	茄子とひき肉の トマトスパゲッティ	ジョ ア マ ス カ ッ ト	ツナサラダ (イタリアンドレ) パニライス (中高) 冷凍りんご (幼小)	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料, ツナ, アイスクリーム	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, イタリアンドレッシング	なす, にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, にんじん, りんご, マスカット	692 kcal 24.9 g 21.1 g
13 水	枝豆ごはん 中高麦茶	○	銀ひらすのねぎみそ焼き 大根サラダ (和風ドレ) 白玉汁	牛乳, ギンヒラス, 味噌, 鶏肉	精白米, 砂糖, 和風ドレッシング, 油, 白玉	えだまめ, しょうが, ねぎ, だいこん, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, えのきたけ, こまつな	631 kcal 30.6 g 18.8 g
14 木	米粉入りパン 幼Caミルク	○	ポトフ いんげんとキャベツのサラダ (コンクリーミードレ) みかんタルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, 豆乳	米粉入りパン, 油, じゃがいも, コンクリーミードレッシング, 砂糖, 米粉, 水あめ	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, さやいんげん, みかん	665 kcal 22.0 g 28.6 g
15 金	ごはん 夏野菜カレー	の も ヨ ト ー ク	ビーンズサラダ (香味玉葱ドレ) 湘南ゴールドゼリー	のむヨーグルト, 豚肉, ひよこ豆, 青えんどう, 赤いんげん豆, ロースハム, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 香味玉ねぎドレッシング	しょうが, にんにく, 玉葱, トマト, ズッキーニ, なす, とうもろこし, えだまめ, にんじん, キャベツ, 湘南ゴールド, ブルーン	686 kcal 21.5 g 15.0 g




## 夏バテを防ぐ！食事ポイント

- 1. 偏った食事をしない**  
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。  
栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2. ビタミンB群、Cを多く**  
夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- 3. 冷たいものを食べすぎない**  
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。


## 夏野菜を食べよう！

**トマト**




1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

**きゅうり**




水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

**ピーマン**




ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

**とうもろこし**



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB1や食物繊維が多い食品です。

**あじ**



あじの語源は「味がよいから」とも言われています。うま味成分が豊富です。

