

[7月献立表]

2022年7月 0:通常献立

川村小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ごはん	○	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	切干し大こん、にんじん、ほうれんそう、玉葱	634 kcal 32.4 g 19.4 g
4 月	パンブキンロール	ジ ヨ ア	豚肉のマスター焼 カリカリサラダ（香味ドレ） オニオングループ バニラアイス（幼小）	乳酸菌飲料、豚肉、ベーコン、アイスクリーム	パンブキンロール、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	676 kcal 28.9 g 31.4 g
5 火	ごはん	○	鶏の照り焼き 彩りサラダ（胡麻ドレ） さつまいも	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、さつまいも	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	○	焼壳 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	○	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、麺、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	○	フライドチキン コーンサラダ（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、ほうれんそう、オレンジ	642 kcal 27.5 g 30.9 g
11 月	ハヤシライス	○	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	ジュー （マス カット）	ツナサラダ（イタリアンドレ） 冷凍りんご（幼小）	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、ツナ	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、ににく、玉葱、トマト、キャベツ、にんじん、りんご、マスカット	616 kcal 22.4 g 15.6 g
13 水	枝豆ごはん	○	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、きゅうり、キャベツ、にんじん、干し椎茸、えのきだけ、こまつな	631 kcal 30.6 g 18.8 g
14 木	米粉入りパン	○	ボトフ いんげんとキャベツのサラダ（コーンクリーミードレ） 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、コーンクリーミードレッシング、砂糖、米粉、水あめ	ににく、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 る む ル ト リ グ	ピーンサラダ（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 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 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 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。
--	--	---	---	---

