

7月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	七夕 7
ちゅうかあえ コーンシューマイ マーボーどん (むぎごはん)	だいすど ごさかなの あげに ちゃんぽん スープ こめこめん	きりぼしだいこん チャンプルー ししゃものからあげ ごはん とうふの みそしる	のせて たべよう にくみそピーマン だしまきたまご ごはん じゃがいもの オイスターソースに	たんざくサラダ ほしがたハンバーグの おろしソース ごはん たなばたじる
630 2.3	672 2.3	618 2.4	615 2.3	624 2.1
牛乳 ふたにく だいす とうふ シューマイ わかめ	牛乳 なると いか あさり だいす ふたにく うすらのたまご にぼし	牛乳 ししゃも ベーコン とうふ わかめ	牛乳 たまご ふたにく だいす あつあげ とりにく	牛乳 ハンバーグ かまぼこ
にんじん たまねぎ にら たけのこ ねぎ もやし きゅうり コーン しいたけ	キャベツ もやし にんじん にら たけのこ しいたけ きくらげ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン にら ねぎ しいたけ えのきたけ	たまねぎ ピーマン チンゲンサイ にんじん しいたけ	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン オクラ しいたけ こんにゃく
こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう	こめこめん かたくりこ あぶら さつまいも ごま さとう	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら そうめん クレープ
減塩の日 10	11	5年生なし 12	5年生なし 13	14
きゅうりとわかめのあまずあえ さばのごまてりやき ごはん にらとぶたにくの みそしる	のりずあえ とりのからあげ ごはん ワンタン スープ	どちらも はさんで たべよう ラタトゥイユ ウインナー せわり コッペパン レタス スープ	はるさめサラダ マーボーなす ごはん かぼちゃの みそしる	れいとうりんご ふたキムチどん (むぎごはん) たまご スープ
590 2.2	613 2.1	637 3.0	571 2.2	588 2.6
牛乳 さば わかめ ふたにく とうふ	牛乳 とりにく のり ふたにく	牛乳 ウインナー ベーコン とりにく	牛乳 とりにく あつあげ あぶらあげ	牛乳 ふたにく たまご ベーコン とうふ
きゅうり キャベツ もやし にんじん にら ねぎ えのきたけ	こまつな もやし きゅうり ねぎ にんじん メンマ にら きくらげ	たまねぎ トマト なす きピーマン スズキニ レタス たまねぎ にんじん しめじ みかん	なす たまねぎ にんじん たけのこ にら もやし きゅうり コーン かぼちゃ えのきたけ しいたけ	キムチ キャベツ にら もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ りんご
こめ さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら ワンタン	コッペパン あぶら じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ はるさめ	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ
17	18	食育の日 19	20	21
うみ 海の日 うみ 海の日 うみ 海の日	チーズ あまなつサラダ ソフトめん カレーソース	なつくりざい あげじゃがいもの そばろがらめ ごはん なつやさい の	しそのみあえ いわしのかばやきふ ごはん キムチ とんじる	わかめサラダ ささかまぼこの おこのみあげ ひやし うどん シューアイス
612 2.3	642 2.1	608 2.5	613 2.7	
牛乳 ふたにく だいす チーズ	牛乳 なつとう ふたにく あつあげ	牛乳 いわし ふたにく とうふ	牛乳 かまぼこ わかめ あぶらあげ かつおぶし あおのり	
たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり あまなつ	のざわな たくあん にんじん モロヘイヤ しそ オクラ かぼちゃ さやいんげん なす たまねぎ	きゅうり キャベツ もやし キムチ にんじん しそ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにゃく	もやし きゅうり べにしょうが	
ソフトめん あぶら じゃがいも カレールウ	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	うどん あぶら てんぷらこ ごま シューアイス	
24	献立の見方	食育パズル		
すいか えだまめとコーンの サラダ なつやさいのカレーライ ス	副菜 主菜 主食 汁物	ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。		
652 2.2	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	① もちつきに使う道具、きねと〇〇。 ② 英語で「キャロット」という野菜。 ③ おしりが光る虫。 ④ 海水浴に持っていこう。 ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。		
牛乳 ふたにく	赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品			
なす かぼちゃ トマト たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ キャベツ きゅうり コーン すいか	緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品			
こめ むぎ あぶら カレールウ	黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品			

こまめに水分補給を！

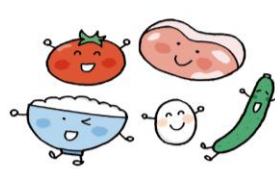
バランスのよい食事！

冷たいもののとりすぎ注意！

なつバテを
よぼうして
げんきに
すごそう！



普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものとりましょう。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。