

食事のマナーを身に付けよう

# 7月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	<b>郷土料理</b> 沖縄県 クファージュシー	○	もずくスープ サーターアンダーギー	ぶだに、きざみこんぶ、牛乳、もずく、とうりゅう	こめ、こんにやく、あぶら、こむぎこ	にんじん、しいたけ、キャベツ、ねぎ、しょうが	584 kcal 16.8 g 18.6 g 2.1 g
2火	ツナトースト	○	ちりめんサラダ トマトとやさいのスープ	ツナ、牛乳、わかめ、ちりめん、ベーコン、だいす	むえんしょくパン、マヨネーズ、あぶら、さとう、じゃがいも	どうもろこし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、にんにく、トマト	574 kcal 24.1 g 29.6 g 2.2 g
3水	ホイコーローどん	○	ゆでどうもろこし わかめスープ	ぶだに、みそ、牛乳、わかめ、とりこ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、いりこま	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、どうもろこし	618 kcal 24.4 g 19.4 g 2.7 g
4木	ジャージャーめん	○	えだまめ オレンジむしパン	ぶだに、だいす、みそ、牛乳	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぷん、いりこま、こむぎこ	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、だけのこ、にんじん、しいたけ、にら、えだまめ、オレンジジュース	659 kcal 25.6 g 22.2 g 2.6 g
5金	<b>たなばた</b> たなばたずし	○	あまのがわじる たなばたフルーツポンチ	とりに、あぶらあげ、たまご、のり、牛乳、とうふ、かんてん	こめ、さとう、あぶら、こんにやく、いりこま、ふ、そうめん	にんじん、ごぼう、かんひょう、しいたけ、さやえんどう、だいこん、さやいんげん、ぶどうジュース、ブタテココ、みかん、パイナップル	575 kcal 21.7 g 17.1 g 2.4 g
8月	むぎごはん	○	いわしのうめに やさいのごまじょうゆに みそしる れいとうみかん	牛乳、いわし、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、すりごま、じゃがいも	しょうが、うめぼし、にんじん、キャベツ、きゅうり、どうもろこし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、れいとうみかん	586 kcal 26.1 g 16.4 g 2.5 g
9火	<b>新一万円札発行記念献立</b> オートミールパスタの ナスいりミートソース	○	おさつポテトはるまき せいえんゼリー	とりに、だいす、牛乳、ピザチーズ、かんてん、調理用牛乳、カルピス	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、じゃがいも、はるまきのかわ	にんにく、にんじん、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、なす、パセリ、レトルトホールコーン、みかん	650 kcal 26.3 g 19.7 g 1.3 g
10水	<b>世界の料理</b> タイ カオマンガイ	○	どうがんとたまごのスープ かわちばんかん	とりに、みそ、牛乳、たまご	こめ、さとう、あぶら、でんぷん	ミニトマト、きゅうり、ねぎ、しょうが、レモン、たまねぎ、どうもろこし、どうがん、かわちばんかん	573 kcal 24.1 g 19.4 g 2.5 g
11木	パンパン	○	さけのムニエル ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳、サケ、ベーコン、とりに	パンパン、こむぎこ、あぶら、バター、じゃがいも、マカロニ	レモン、たまねぎ、パセリ、にんにく、にんじん、セロリー、ぶなしめじ、こまつな	576 kcal 31.5 g 20.4 g 2.5 g
12金	ごはん じゃことあおりののりかけ	○	さばのごまやき やさいのいそあえ くたくさんみそしる	ちりめん、けすりぶし、あおりの、牛乳、さば、のり、なまあげ、みそ	こめ、いりごま、さとう、じゃがいも	こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	572 kcal 29.3 g 18.3 g 2.8 g
16火	さかなのなんばんサンド	○	なつやさいスープ こだまスイカ	まんだい牛乳、ベーコン、たまご	マーガリンパン、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、オクラ、トマト、どうもろこし、こだまスイカ	584 kcal 29.4 g 23.3 g 2.8 g
17水	やきにくチャーハン	○	マセドアンサラダ はるさめスープ	ぶだに、牛乳、だいす、とりに	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、きゅうり、どうもろこし、だいこん、チンゲンツァイ、キャベツ	575 kcal 20.7 g 19.1 g 2.5 g
18木	こうやどうふのそぼろどん	○	きびなごのからあげ みそしる	とりに、だいす、こおりどうふ、たまご、牛乳、きびなご、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、こむぎこ、でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、レモン汁、ぶなしめじ、キャベツ	605 kcal 30.4 g 21.4 g 2.1 g
19金	なつやさいカレー	○	こまつなとじゃこのサラダ シャベット	とりに、牛乳、わかめ、ちりめん	こめ、むぎ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、はちみつ、さとう、あぶら、シャベット	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、トマト、こまつな、もやし、キャベツ	665 kcal 21.9 g 18.3 g 2.5 g
9/2月	てりやきどん	○	さつまじる フルーツゼリー	とりに、のり、牛乳、みそ、かんてん	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな、りんごジュース、パイナップル、みかん	581 kcal 20.8 g 15.7 g 2.2 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



### ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

