



# 7月

# こんだてひょう



名張市立桔梗が丘小学校

日	曜日	主食	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ごまヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ	しろごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	616 Kcal 21.9 g 22.1 g 1.2 g
2	火	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう あじのカレーソース やさいソテー とうふのすましじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	キャベツ にんじん アスパラガス ホールコーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	603 Kcal 26.0 g 18.1 g 1.9 g
3	水	麦飯	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ フレッシュパイン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ もずく とうふ	むぎごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト キャベツ えのきたけ フレッシュパイン	646 Kcal 25.4 g 21.4 g 2.3 g
4	木	スライス	スライスパン ぎゅうにゅう とうふいりハンバーグ キャベツソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	スライスパン パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリー スッキーニ トマト さやいんげん	571 Kcal 25.9 g 25.2 g 2.6 g
5	金	減量	げんりょうごはん ぎゅうにゅう やさいとぶたにくのしょうがいため たなばたにゅうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ	むぎごはん あぶら さとう そうめん	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ピーマン オクラ	572 Kcal 24.6 g 16.7 g 3.3 g
8	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ きゅうりのごまドレサラダ ごもくうまに	ぎゅうにゅう とうふ ツナ とりにく ちくわ	しろごはん ごま ねりごま さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	599 Kcal 24.4 g 16.0 g 1.9 g
9	火	麦飯	にくどんぶり ぎゅうにゅう なすとかぼちゃのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	むぎごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しらたき ねぎ なす かぼちゃ ねぎ すいか	630 Kcal 24.1 g 17.3 g 2.1 g
10	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃがいものあまから	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいず かたくちいわし	むぎごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん まこも チンゲンサイ ほししいたけ	634 Kcal 27.1 g 19.5 g 1.5 g
11	木	減量	げんりょうパン ぎゅうにゅう やきそば かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご	げんりょうパン やきそば あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし べにしょうが ほししいたけ ねぎ	612 Kcal 25.0 g 23.3 g 2.5 g
12	金	麦飯	なつやさいカレー ぎゅうにゅう れもんふうみサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ キャベツ にんじん きゅうり こまつな レモン	635 Kcal 21.4 g 19.8 g 2.2 g

※食材等の都合により、多少内容を変更する場合があります。☆4日・8日・12日(下線部)は名張の食材を頂く『バリッ子給食』の日です。◎11日・12日は「みえ地物一番給食の日」です。

## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
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。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
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>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

## ほくの・わたしの 食事・運動目標

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみよう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

<p>食事</p>	<p>例) 朝ごはんを自分で用意するなど</p>
<p>運動</p>	<p>例) 犬の散歩を毎日するなど</p>