



2019年度7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～7月の栄養目標：暑さにまけないからだをつくる食事をしよう～

参考：1日のカルシウム摂取の推奨量：8歳から9歳 男子650mg・女子750mg 参考：牛乳1本【200ml】227mg
7月の給食カルシウム量ベスト3：第1位7月16日（460mg）・第2位7月10日（442mg）・第3位7月10日（435mg）



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
今日から読書期間：7月1日（月）から7月12日（金）まで、おはなしランチメニューです。								
1	おはなしランチメニュー：【やさいのおなか】「これ ななに」.....	むぎいりごはん	こめ・むぎ					670 Kcal
(月)		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		24.5 g
		かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぶん	あぶら	とりにく・だいす		かぼちゃ・グリーンピース	21 g
		かきたまじる			とうふ・たまご・みそ		たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	1.9 g
								301 mg
2	おはなしランチメニュー：【さばうりどん】登場人物は、《さばうりどん》と《やまんば》・・・さてどうなった？	むぎいりごはん	こめ・むぎ					579 Kcal
(火)		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		24 g
		さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にら	16.3 g
		おひたし					ほうれんそう・キャベツ・コーン	2.3 g
		みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	310 mg
3	おはなしランチメニュー：【はしれ！やきにくん】やきにく食べて、野菜もたべて、パワーアップ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal
(水)		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.5 g
		やきにく	さとう	ごま・あぶら	ぶたにく		ももかんづめ・にんじん・キャベツ・ピーマン	18.1 g
		ちゅうかコーンスープ	でんぶん		たまご・とうふ		はねぎ・ほししいたけ・コーン	1.8 g
								339 mg
4	おはなしランチメニュー：【すいかとかぼちゃの大冒険】～すいかは はたけで まいにち ごろごろしていました。～ おはなしランチメニュー：【夏の庭】110ページ「なんだかわけのわからない敵を征服するように、ぼくたちは臆を受けて甘く大きく育った果肉をたிரらげた。 おはなしランチメニュー：【オムレツ屋へようこそ！】尚子はしばらくの間「オムレツ屋」でくらすことになった。	オムライス（チキンライス）	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	623 Kcal
(木)		オムライス（たまごやき）			たまご			23.4 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		19.4 g
		ポトフ	じゃがいも	あぶら	ウィンナー・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ	2.4 g
		すいか					すいか	291 mg
5	おはなしランチメニュー：【サイダーのひみつ】学研 まんがでよくわかるシリーズ158	むぎいりごはん	こめ・むぎ					632 Kcal
(金)		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		25.4 g
		さかなのちゅうかあえ	でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	さわら・だいす		ねぶか・たまねぎ	21 g
		あおなのナムル		ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ	2.1 g
		ワカメスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	333 mg
		レモンソーダゼリー	さとう				レモン・りんご	
8	おはなしランチメニュー：【ハンバーグ ハンバーグ】この本を読むとハンバーグが食べたくなる？それとも、作ってみたいくなる？	むぎいりごはん	こめ・むぎ					664 Kcal
(月)		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.4 g
		チーズハンバーグ	パンこ・さとう	ごま・あぶら	とりにく・ぶたにく	チーズ	たまねぎ・マッシュルーム	19.6 g
		こふきいち	じゃがいも					2.4 g
		えのきスープ			たまご・ベーコン・とうふ		たまねぎ・えのきだけ・にんじん・はねぎ	368 mg
9	おはなしランチメニュー：【給食室の日曜日】日曜日の給食室をそっとのぞいて見たくない？	カレーごはん	こめ・むぎ				えだまめ	614 Kcal
(火)		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		25.4 g
		さかなのフライ	でんぶん・こむぎこ	あぶら	にじます			21.7 g
		なつやさいのラタトゥユ		オリーブオイル			たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・ピーマン	2.3 g
		チーズのふわふわスープ	ばんこ・でんぶん		ベーコン・たまご	チーズ	たまねぎ・にんじん・こまつな	318 mg
10	おはなしランチメニュー：【怪談：オウマガドキ学園】109ページ年越し餃子	ちゅうかめん	こむぎこ					607 Kcal
(水)		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		24.7 g
		ジャージャーめん（スープ）	さとう・でんぶん	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・チンゲンツァイ	28.8 g
		ぎょうざ	こむぎこ・こめこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	2.6 g
		ナムル		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	442 mg
		カレーおまめナッツ	でんぶん・さとう	カシューナッツ・あぶら	しろはなまめ			

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
		おはなしランチメニュー：【じゃがいもポテトくん】じゃがじゃがじゃがじゃがポテトフライ おいしいおかずにへんしんだ！					
11 (木)	げんまいいりパン	こむぎこ・さとう・げんまい	ショートニング		スキムミルク		619 Kcal 25.3 g 21.1 g 1.9 g 435 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	バター	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	
12 (金)	おはなしランチメニュー：【トウモロコシ】トウモロコシが地球を救うパワーにあふれていることを君は知っている？						
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				コーン	564 Kcal 22.4 g 19.8 g 2.7 g 422 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのしょうがに	さとう		さんま			
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま			きゅうり	
	ぐたくさんじる	じゃがいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					572 Kcal 21.9 g 18.1 g 2 g 460 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら		ししゃも		
	ごまあえ	さとう	ごま			ごまつな・ほうれんそう	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		みつば・にんじん・えのきだけ	
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 23.7 g 24.5 g 1.9 g 270 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも				コーン	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 Kcal 23.9 g 19 g 2.1 g 402 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボドウフ	さとう・でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・ほししいだけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
19 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					762 Kcal 27.8 g 27.4 g 2 g 317 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにく・たけのこ・ナッツあえ	じゃがいも・でんぷん	カシューナッツ・あぶら	とりにく・だいず		たまねぎ	
	みそじる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	れいとうみかん					れいとうみかん	
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					674 Kcal 21.8 g 17.2 g 3.1 g 395 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく	チーズ・スキムミルク	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・なす・トマト・コーン・グリーンピース	
	ふくじんづけ					ふくじんづけ	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	かんづめ(みかん・もも・パイ)	

★7月の給食は15回です。

★7月11日(木) 三島ばれいしょの日

『7月11日に使用する「じゃがいも」はJA三島函南の方から、教育活動助成事業の一環として無償でいただいたものです。』

★読書旬間：《7月1日(月) から7月12日(金)》おはなしランチメニューで佐野小学校図書室にある本を紹介します。

暑さに負けないポイントは・・・『水分補給にあり』

その1. 水分をこまめに少量ずつとりましょう

その3. 長時間の運動では塩分と糖分を含んだ飲み物を取りましょう！

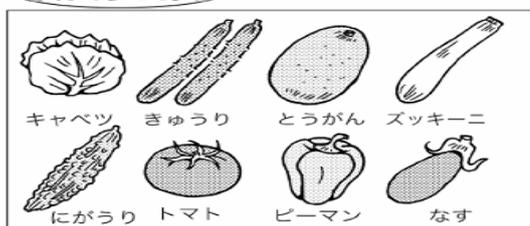
その2. 食事からも水分をとる工夫をしましょう

夏野菜を食べましょう！

汁物



水分の多い野菜



果物



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しよえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質