



令和3年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



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
		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)	
		たんすいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ ビタミン・無機質	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 522 Kcal 28.8 g 10.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・にぼしだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 726 Kcal 28.3 g 17.5 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	こめあぶら・こま	ぶたにく		ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	わかめスープ		こま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
	すいか					すいか	
5 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 621 Kcal 23.9 g 20.2 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん	こめあぶら	ぐち		こまつな	
	あげなすのこうみあえ		こめあぶら・こま・こまあぶら			なす・たまねぎ・はねぎ・えだまめ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
6 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	639 Kcal 22.5 g 22.4 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートボールシチュー	さとう・こむぎこ	バター・こめ	にくだんご	なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー・トマト	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	こま・こまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
7 (水)	おさくらごはん	こめ・むぎ					 660 Kcal 27.2 g 20.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしよくだん(ツナ)	さとう	こめあぶら	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	にしよくだん(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん		とりにく・とうふ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
たなばたほしのゼリー	さとう				パイナップル・マンゴー・さくらんぼかじゅう		
8 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 640 Kcal 25.2 g 20.6 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	こま			きゅうり	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
れいとうみかん					みかん		
9 (金)	くろざとういりうすまきパン	こむぎこ・くろざとう	ショートニング				 650 Kcal 26.5 g 24.6 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				スキムミルク		
	フライポテト	じゃがいも	こめあぶら				
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト	
	おさかなだんごのスープ	はるさめ		さかなだんご		はねぎ・にんじん・たまねぎ	

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
		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)	
		たんすいめいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	むかしつ ビタミン・無機質	
12 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650 Kcal 22.8 g 17.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	こま・こめあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
	れいとうみかん					みかん	
13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 Kcal 33.2 g 19.6 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ焼き			さば	チーズ		
	こふきいも	じゃがいも					
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・にほしだし		はねぎ・えのきだけ	
こんぶのつくだに	さとう	こま		こんぶ			
14 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					668 Kcal 24.5 g 19.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	チーズ	にんじん・トマト・パセリ	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					663 Kcal 28.8 g 21.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじのごまパンこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・こま	あじ・たまご			
	あおなとひじきのびたし	さとう	こま・こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ		
16 (金)	ソフトめん	こめ・むぎ					670 Kcal 27.7 g 22.5 g 3.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	こめあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
19 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					702 Kcal 23.6 g 20.6 g 2.3 g
	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・カレー ルー	こめあぶら	とりにく 	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト・コーン・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	

☆今月の給食は13回です。

☆7月15日(木)三島めぐりのため4年2組は給食がありません。

☆7月16日(金)三島めぐりのため4年1組は給食がありません。

【給食だより】

昨年度から『東レアローズの選手にインタビュー！～強くなるための食生活のひみつ～』を給食だよりの裏面に記載してきましたが、6月の給食だよりで終了しました。

そこで、日本のトップレベルのバレーボール選手15人へのインタビューのなかで、「食事で気を付けていること」の回答をまとめてみました。

1. バランスよく食べる・・・9人
2. たんぱく質を多めにとる・・・2人
3. 嫌いなものでも食べる・・・1人
4. 食べたいものと食べなければいけないもののバランスを考えて食べる・・・1人
5. いつも同じ時間に食事をする・・・1人
6. 食べる量とバランスに気をつける・・・1人

《どの選手も勝つために食事のバランス、時間、量を考えて体づくりをしています。》

