7がつこんだてひょう

西東京市立谷戸小学校
校長　山縣　弘典

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	キムたくごはん	○	豚肉 ベーコン	米 油	刻みたくあん はくさいキムチ	563 kcal
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉	でんぷん じゃがいも 油 三温糖	しょうが レモン果汁	22.0 g
	沢煮わん				にんじん ごぼう たけのこ こまつな ねぎ	22.3 g
2 木	ハヤシライス	○	豚肉	米 麦 油 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	687 kcal
	ひじきのマリネ		干ひじき	三温糖 油	にんじん きゅうり だいこん	21.6 g
	ブルーベリーマフィン		★たまご ★調理牛乳	小麦粉 三温糖	ブルーベリー	22.5 g
3 金	ジャージャーうどん	○	豚肉 大豆 みそ 八丁みそ	★うどん 油 三温糖 でんぷん ごま油	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんじん	617 kcal
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米 ごま油 でんぷん	しょうが ねぎ 玉ねぎ しいたけ	28.2 g
	華風サラダ			ごま油 三温糖	だいこん きゅうり にんじん	19.3 g
6 月	キャベすき丼	○	豚肉 焼き豆腐	米 しらたき 油 三温糖 でんぷん	にんじん キャベツ ねぎ こまつな	572 kcal
	大根の浅漬け		昆布		だいこん だいこん葉 にんじん きゅうり しょうが	22.7 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	15.1 g
7 火	**【七夕献立】**					
	ごもくちらしずし	○	油揚げ	米 三温糖	しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん えだまめ	577 kcal
	白身魚の天ぷら		メルルーサ	小麦粉 油		24.6 g
	七夕汁		かまぼこ 豆腐 そうめん		ねぎ えのきたけ にんじん こまつな	17.7 g
	りんごゼリー		粉寒天 粉ゼラチン	上白糖	★りんご(果汁100%) りんご缶	
8 水	冷やしうどん	○	鶏肉 油揚げ わかめ	★うどん 油	にんじん しいたけ ねぎ	570 kcal
	ささかま磯辺揚げ		ささかまぼこ 青のり	小麦粉 油		25.5 g
	水ようかん		あずき 粉寒天	上白糖		19.8 g
9 木	**【鹿児島県の郷土料理】**					
	鶏飯	○	★たまご 鶏ささ身	米 油 でんぷん	しいたけ 刻みたくあん レモン果汁 玉ねぎ にんじん ねぎ	593 kcal
	ダブルポテトサラダ		ポークハム	さつまいも じゃがいも	きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	21.3 g
	黒糖蒸しパン		★調理牛乳	小麦粉 黒砂糖 油		14.3 g
10 金	高野豆腐のそぼろごはん	○	鶏肉 こうや豆腐	米 麦 油 三温糖	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	595 kcal
	あじのねぎソース		あじ	でんぷん 小麦粉 油 三温糖	しょうが 玉ねぎ	27.7 g
	塩昆布和え		塩昆布	ごま油	きゅうり キャベツ だいこん	20.1 g
	冬瓜スープ		鶏肉	でんぷん	とうがん にんじん えのきたけ	
13 月	シュガー揚げパン	○		★コッペパン 油 グラニュー糖		616 kcal
	チキンビーンズ		大豆 鶏肉	じゃがいも 油 三温糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん トマト	24.0 g
	グリーンサラダ			油 三温糖	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	23.3 g
14 火	みそラーメン	○	豚肉 みそ	★中華麺 油 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	652 kcal
	れんこん入り春巻き		豚肉	はるさめ 油 三温糖 ごま油 ★春巻きの皮 小麦粉 油	れんこん にんじん ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	27.0 g
	華風きゅうり			ごま油	きゅうり	20.7 g
15 水	しょうがごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油	しょうが ねぎ	592 kcal
	鶏の梅香焼き		鶏肉		練り梅 しそ葉	28.2 g
	大根とツナのサラダ		ツナ	三温糖 油	だいこん はくさい きゅうり コーン	22.9 g
	こしね汁		豆腐 みそ	こんにゃく	しいたけ ねぎ にんじん	
16 木	夏野菜カレーライス	○	豚肉	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ にんじん トマト	645 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま油 三温糖	コーン きゅうり だいこん	17.8 g
	みかんシャーベット		シャーベット			17.6 g

※アレルギー食品には★マークを表示しています

※食材の都合等により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

もうすぐ夏休み…

暑さでからだがだるかったり、食欲がおちて夏バテにならないように、食事で予防しましょう。

だるい～

ビタミン・ミネラルの補給

汗と一緒に、ミネラルは体外にたくさん排泄されます。すると、食欲不振や倦怠感を引き起こします。また、夏にはからだのビタミンB_1の消費量が増え、だるさからからだを守るビタミンA、暑さというストレスに対する抵抗力のあるビタミンCも十分にとることが必要です。夏が旬のウナギやハモ、アユにはビタミンAが多く、野菜では、ピーマンやトマトなど、太陽をいっぱい浴びて色が濃いほどビタミンCが豊富です。ビタミンB_1は豚肉や大豆・豆腐に多く含まれます。いろいろな野菜は、大地からたくさんのミネラルを吸い込んで育っています。



冷たいものをがぶ飲みしない

冷た過ぎるものは、胃の働きをにぶらせます。また、水分を多くとり過ぎると、胃酸が薄まり、胃が弱って食欲が低下します。

夏休みも「めざましスイッチ朝ごはん」

