



7月 こんだてひょう



(小学校13回)

奥多摩町学校給食センター

2023	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのちようしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱくしつ(g)	メモ
3月	きなこあげパン コーンいりサラダ(ドレッシング) チキンピーズ れいとうみかん	○		パン あぶら さとう じゃがいも <u>バター</u> こむぎこ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいず	キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト みかん	638 22.3	なつらしいひがつづいてますね。 ねつちゅうしょうにならないように、すいぶん ほきゅうとえいようバランスのよいしょくじに きをつけましょう。
4火	ごはん さばのこうみやき やさいのしおこんぶあえ とうふとしめじのすましじる	○		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しめじ	568 24.4	4日(火)【はんげしょうこんだて】 半夏生(はんげしょう)は、夏至(げし)からか ぞえて11にちめひで、たうえのおわりのじ きとみなされてきました。ちいきによってタコ ややきさばをたべるふうしゅうがあります。
5水	ごはん とりのからあげ(2) はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ) にらたまじる	○		こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	はくさい にんじん たまねぎ にら しいたけ	618 23.8	
6木	あぶたまどん こんにやくいりサラダ(ドレッシング) すいか	○		こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり すいか	576 23.6	6日(木) すいか すいかはなつがしゅんのくだものです。 すいぶんがとてもおおいので、あせをかきや すいなつにびつたりですね。
7金	ごもくずし ちくわのいそべあげ(2) たなばたじる しらたまフルーツ	○		こめ さとう こむぎこ あぶら そうめん しらたまだんご	かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ あおりのとりにく とうふ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう みかん もも	639 23.7	7日(金) ☆たなばた☆ 7月7日はたなばたです。たなばたじるは、 そうめんをあまのがわにみたくています。ほ しがたのおくらやかまぼこもはいつているの でさがしてみてください。
10月	しよくパン えだまめコロッケ(ソース) キャベツソテー ABCスープ	○		パン じゃがいも こむぎこ <u>パン</u> あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう	580 23.7	
11火	ごはん ひまわりやき こまつなとにんじんのおひたし(しょうゆ) とうがんにいりみそじる	○		こめ <u>パン</u> こ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ	ねぎ コーン こまつな にんじん もやし とうがん こねぎ	584 25.1	11日(水) ひまわりやき おにくのうえにコーンをちらしてやきます。7 がつから8がつにかけてみごろとなるひまわ りのはなをイメージしています。
12水	ごはん あつあげのみそチーズやき きゅうりのうめしょうゆ なつやさいのみそじる	○		こめ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく チーズ あぶらあげ	たまねぎ あおピーマン にんじん こねぎ きゅうり うめ かぼちゃ なす さやいんげん	623 23.3	12日(水) なつやさいのみそじる なつやさいのかぼちゃ、なす、さやいんげん がはいったみそです。やさいもしっかりとら べてなつパテしないからだをつくりましょう。
13木	しょうゆラーメン はくさいのちゅうかふうあえ だいがくいも	○		ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん はくさい もやし たけのこ しいたけ ねぎ	560 21.4	13日(木) しょうゆラーメン ちゅうかめんは、「かんすい」をつかってつく るため、「こし」がうまれ、いろがきいろくなり ます。
14金	ごはん ししゃものピリからソース(2) きりぼしだいこんのもの おくとまじる	○		こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく とうふ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう	646 24.5	14日(金) ししゃものピリ辛ソース あげたししゃもにトウパンジャンがはいったピ リからソースをかけてみました。ししゃもがに がてなひとチャレンジしてみてください。
18火	カレーライス だいこんサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも <u>バター</u> こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	668 22.0	18日(火) カレーライス きゅうしよくのカレーはルーもてづくりしてい ます。きゅうしよくのカレールーは、カレーこ、 こむぎこ、あぶら、バターでつくります。
19水	ごはん いかのわふうねぎソース ごまキャベツ とんじる	東京牛乳		こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	ねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん	609 24.5	19日(水) いかのわふうねぎソース いかはごたえがあります。よくかんでたべ ましょう。よくかむと、のうがよきはたらくよ うになったり、だえきがたくさんでたべもの あじをかんじやすくなりますよ。
20木	だいずとごぼうのそぼろどん きゅうりのピリつとづけ プラム	○		こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん きゅうり すもも	580 22.9	20日(木) プラム プラムは、すももともよばれます。すっぱいも もというみで、すももというなまえになりま した。かわもやわらかいのでたべることが できます。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えひ・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

◎7月分の給食費は7月31日月曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

す。せいかつ。夏休みは生活習慣が乱れがちです。

早起

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。