## 小 学 校



# 和6年7月分配短题 (14回)



			I			<u></u> + t	対料と合	모 사 粨			举	養価
日	曜	こんだて名	主に体をつくる 〈1群〉魚・肉・ 〈2群〉牛乳・		主な材料と食品		主にエネルギーになる		]	エネルギー		
Ι	- 1	27072 (1	〈1群〉魚・肉・ 卵・豆・豆製品		〈3群〉 緑黄色野菜	その他の里	〈4群〉 }菜・きのこ・果物	〈5群〉   穀類・いも類	〈6群〉 油脂	調味料他	(kcal)	
	月	にくみそジャージャーめん (ちゅうかめん にくみそじる)	ぶたにく だいず みそ	<b>从</b> 回	にんじん	しょうが ねぎ	にんにく たまねき 	ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン とりがらだし		3.2
1		牛乳  あじつけたまご	 たまご	牛乳	-					しょうゆ みりん さけ	716	
		もやしのサラダ	/c&C		にんじん	キャベツ	<b>きゅうり</b> もやし		El wsn/A	0 2 3 19 0 3 70 2 10		
		(ちゅうかドレッシング)			LNUN	キャベン	= <b>6699</b>		ドレッシング			
		★ きょうどりょうり おかやまけん ★ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ❤️					76 1			<b>6 6</b>		
		<b>デミカツどん</b> (ごはん デミグラスソースカツ)	ぶたにく だいず			たまねぎ		<b>ごはん</b> パンこ こむぎこ さとう	あぶら バター	トマトケチャップ デミグラスソース あかワイン トマトピューレ ソース		
2	/ \	はっこうにゅう(マスカット)		発酵乳	88		T TIME				594	1.8
		かぼちゃのシーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)		チーズ	かぼちゃ にんじん	きゅうり			ドレッシング			
		レタスとトマトのスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ レタス	とうもろこし		あぶら	しお こしょう ようふうだし		
		こめパン						こめパン		0.7.5.7.20		<u> </u>
		牛乳		牛乳							]	
3		チキンのマーマレードやき	とりにく			にんにく		マーマレードジャム		しょうゆ しろワイン	660	3.0
3		メキシカンペンネ	ぶたにく		にんじん きピーマン	たまねぎ		ペンネ	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ チリパウダー ようふうだし しお	669	3.0
				    牛乳	にんじん					こしょう ようふうだし しお		
		コーンクリームスープ			パセリ		とうもろこし		バター	こしょう コーンスープのもと		
		なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレー)	とりにく	BA	<b>かぼちゃ</b> にんじん トマト		ねぎ <b>ズッキーニ</b> にんにく パパイヤ	<b>ごはん</b> さとう	あぶら	カレーこ カレールウ		
	_			<b>井</b> 図	ピーマン	りんご		667		-		
4		牛乳 ツナまめサラダ	まぐろあぶらづけ	牛乳	こまつな	+ 141			D1 5.5 / F2		685	2.6
		(たまねぎドレッシング)	だいず		にんじん	もやし			ドレッシング	-		
		れいとうみかん	<b>-</b>	4 M 4	* * *	みかん	- 4 M 4		1 4			
		★ たなばたこんだて ★ ※ * * * * * * * * * * * * * * * * * *							- <del> </del>			
		ごはん  牛乳		 牛乳	AR			ごはん 🌑				
5		ほしのハンバーグわふうレモンソース	とりにく	T-30		たまわぎ	······	さとう	とんし	しょうゆ みりん さけ	643	2.6
		ごしきサラダ	ぶたにく だいず	1	こまつな	たまねぎ キャベツ		でんぷん		व		
		(ソイドレッシング)	+ 505 + 12		にんじん	とうもろこ		~	ドレッシング			
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ		じゃがいも		かつおぶし にぼし		
		にくうどん (ソフトめん にくうどんじる)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	しょうが ねぎ	しめじ <b>だいこん</b>	ソフトめん		しょうゆ みりん さけ かつおぶし にぼし		
	_	 牛乳,		牛乳			A					0.0
8	月	いかメンチカツ	いか だいず		にんじん	キャベツ	しょうが 🎺	パンこ こむぎこ	あぶら		632	2.6
		ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワ	ー とうもろこし		ドレッシング		1	
9	火	ビビンバどん	ぶたにく		12/00/0	にんにく	しょうが	むぎ ごはん	あぶら	しお しょうゆ さけ		
統	豐	(むぎごはん ビビンバどんのぐ) 牛乳	だいず たまご	 牛乳		icroic (	<b>A</b>	さとう		000 000 000		
献立	・	」。 ナムル(しおドレッシング)	たいず	1 30	こまつな	もやし			ドレッシング		646	2.5
	_			1 1551	にんじん		<b>)</b> たまねぎ たけのこ		ごま	     ちゅうかだし   さけ しお		
			なると とうふ	わかめ	にんじん	きくらげ			ごまあぶら	しょうゆ		
		しょくパン(チョコクリーム)  牛乳		 牛乳				しょくパン	チョコクリーム	\ 		
			ぶたにく	TT-90	にんじん	たまねぎ	·····	こむぎこ じゃがいも	とんし マーガリン	ソース トマトケチャップ	-	
10	水	カレーロール イタリアンサラダ	とりにく					パンこ	あぶら	カレーこ	678	2.7
		(イタリアンドレッシング)	まぐろあぶらづけ	*	あかピーマン			じゃがいも	ドレッシング	 		
		ミネストローネ	ぶたにく ひよこまめ		<b>にんじん</b> トマト	セロリ とうき	まねぎ えだまめ 5ろこし カリフラワー	さとう	あぶら	ようふうだし トマトケチャップ トマトピューレ しお こしょう		
		スタミナやきにくどん (ごはん やきにくどんのぐ)	ぶたにく		にんじん にら	にんにく りんご	しょうが ねぎ	<b>ごはん</b> しらたき さとう でんぷん		しょうゆ さけ みりん		
11	*	 <b>生</b> 到		牛乳	A			0			651	1.7
''		わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	A. s. v	だいこん	えのきたけ ねぎ			かつおぶし にぼし	051	1.7
		れいとうパイン		<u></u>		パインアッ	プル	さとう	<u></u>		L	
		★ げんえんこんだつ	て ★ まい	つき20に	<b>ちは</b> 「い	ばらき	おいしおデー <b>」</b>	です。	CESO III			
		ごはん		<u> </u>	<u> </u>	[		ごはん 🌑	Days:			
		牛乳		牛乳								
12	金	さばのさいきょうやき	さば みそ だいず	ļ		ļ		さとう		みりん さけ	639	1.9
		ひじきのにもの	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	ļ 	·	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
		かきたまじる	たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	えのきたけ	でんぷん		しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし		
		レモンヨーグルト		ヨーグルト		レモン		さとう				
_	_	<u></u>	·	·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·	_	_

Γ				主 な 材 料 と 食 品 分 類								
E	3   E	맫		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			+ 3 n V	AJ-
	] <u> </u>	唯		〈1群〉魚・肉・ 卵・豆・豆製品	〈2群〉牛乳・ 小魚・海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜・きのこ・果物	〈5群〉 穀類・いも類	〈6群〉 油脂	調味料他	(kcal)	- 食塩 ) (g)
			ごはん (おかかふりかけ)	かつおぶし	のり			<b>ごはん</b> さとう でんぷん		しお		
<sub>茨</sub> 16			牛乳		牛乳			<u> </u>	1			2.4
	راء	//\	とりにくのてりやき	とりにく			にんにく			しょうゆ さけ みりん	634	
	۱	$\wedge$	おひたし (しょうゆ)		*	ほうれんそう <b>にんじん</b>	はくさい	1		しょうゆ	004	
成				あぶらあげ みそ とうふ		<b>にんじん</b> こまつな	‡ャベツ <b>ねぎ</b>		*	かつおぶし にぼし		
を			きれめいりコッペパン パンに	+さんで)			•	コッペパン				2.7
				まさんで シょう。	牛乳							
t 1	7 7	水		ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく しょうた	ざとう でんぷん	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ ソース ようふうだし しお こしょう	602	
~			ズッキーニの ABC スープ サイダーゼリーあえ	ベーコン		にんじん	たまねぎ <b>ズッキーニ</b> にんにく パインアップル レモン	マカロニ <b>じゃがいも</b> さとう ナタデココ	あぶら	ようふうだし しお こしょう しょうゆ		
. H	+		プイダーセリーめん ごはん				ハインアックル レモン	ごはん				-
ᅬ					4- <del>-</del>			CIAN O		-		2.2
ماد	١.		牛乳 アジフライ(ソース)	アジ	牛乳			こむぎこ パンこ	あぶら	ソース		
วิ พ	8 7		ゴーわチャンプルー	, , , ぶたにく ちくわ たまご かつおぶし		ゴーヤ にんじん	にんにく たまねぎ		ごまあぶら	とりがらだし しお こしょう しょうゆ	695	
**				とりにく みそ			しょうが たまねぎ <b>ねぎ</b> ごぼう	こんにゃく じゃがいも	あぶら	わふうだし		
е	1	★ しもつまし のみ ていきょう ★ しょくいく の ひ ★ まいつき 19にちは「しょくいくのひ」です。										
е			ごはん	,		[		ごはん 💮	[			2.0
,			牛乳		牛乳	₩.						
K   19	9 1	金	ポークチャップ	ぶたにく			にんにく たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ ソース	724	
			マカロニサラダ (わふうクリーミードレッシング)				<b>きゅうり</b> たまねぎ とうもろこし	マカロニ	ドレッシング あぶら			
			きのこのコンソメスープ	ベーコン			しめじ えのきたけ たまねき キャベツ			ようふうだし しお こしょう		
									今月のたんぱく質平均	26.	3 g	
ÿ	プロストリン じょうそうし しもつましきんしょくざい こめ だいこん ごう						脂質平均	19.	5 0			

**今月の常総市・下妻市産食材**:米, じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、大根、とうがん、なす、

にんじん, ねぎ, ピーマン, ゴーヤ (太字で表記しています)

いばらきけんきんしょくざい ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく **茨城県産食材**:牛乳,豚肉,鶏肉,もやし,にら

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、 ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに追求する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



ジリジリと廃りつける強い白差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱 神症です。"いつでも・どこでも・誰でも" 発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。 熱中症予 防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、腫魄冷覚や蘭ごはん뷇きの人は、 ねっぽうしょう 熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## しょく じ はち

なつ げんき す しょくじゅん 夏を元気に過ごすための、食事面からの 8つのポイ≫▷です











生ものや肉の生焼けに 浴たいものはほどほど おやつばかり食べないで 酢の物や桐干しは気分を 注意。やまでしっかり に食べよう。とりすぎは ね。時間と量を決めて さっぱりさせ、体をリフ から食べましょう。



レッシュしてくれます。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた



栄養のはたらきの縁のグ -プの食べ物 (とくに 野菜) をたっぷりとりま しょう。



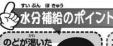
飲み物は水か麦茶でこま 食事では好き嫌いをせず、 牛乳も1日1回は飲みま しょう。 乳アレルギーの ある人は豆乳や小魚で。



めに水分補給。できれば よくかんで。栄養のバラ ンスも考えて、おいしく いただきましょう。



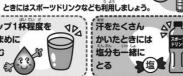
時間を決めて1日3後 規則正しい食事の時間が よい生活リズムをつくり ます。



と感じる前に

飲む



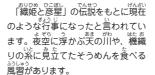








から も が 水筒は、持ち帰ったらパッキン 類を取り外して、それぞれ洗剤 でよく洗い、しっかり乾かしま



エネルギーと食塩量は、 小学校中学年(3・4年生) の量になります。





れの国」と呼ばれるほど晴れの日が多く、米 や麦、桃やぶどうの生産地として有名です。 また、岡山県と香川県に架かる「瀬戸大橋」 は、本州と四国を結ぶ道路と鉄道を備えた世 界で最も長い橋です。

**堂国には色やなご当地の名物グルメがあ** り、なかでもカツ幹は地域によって味付けも さまざまです。「デミカツ丼」は、揚げたて のとんかつに、熱々のデミグラスソースをか けた間山県のご当地どんぶりです。間山市に あるレストランの店主が東京で食べたデミグ ラスソースの味に感動し、「この味を地売の 、 人たちに養べてほしい」 という 思いから 誕笙 したそうです。デミカツ幹のトッピングはそ れぞれのお店で「特色があり、工美されていま す。ぜひおうちでもオリジナルのデミカツ丼 を作ってみましょう!