

7月予定献立表

〔各献立名の番号は、同じ番号の食品からできています。〕〔アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。〕
〔材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。〕

鹿児島市立玉江小学校

	月	火	水	木	金
献立	3 はし ② ごはん ③ 冬瓜の味噌煮 ④ カリカリじゃこ炒め	4 スプーン ② ミルクロールパン ③ かぼちゃのミートソース煮 ④ いりこナッツ ⑤ みかんジュース	5 はし ② ごはん ③ マーボーなす ④ 揚げぎょうざ(2こ)	6 はし ② 柳川どんぶり ③ (麦ごはん) ④ 切り干し大根のカミカミ炒め	7 スプーン ② クロワッサン(5・6年2こ) ③ セタシチュー ④ きらきらポンチ ★セタメニュー★
体をつくる食品	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・ちくわ ③あつあげ・みそ④しらすほし・かつおぶし	①②ぎゅうにゅう③ぎゅうにく・ぶたにく ③だいや・チーズ④にぼし	①ぎゅうにゅう③ぎゅうにく・ぶたにく・レンズまめ ③だいや・あつあげ・赤み④ぎょうざ(とりに)	①ぎゅうにゅう②ぎゅうにく・かまぼこ ②たまご・あぶらあげ④さつまあげ	①③ぎゅうにゅう③とりにく・ベーコン ②スキムミルク・チーズ
調子を整える食品	③とうがんにんにん・こんにやく ③いんげん・しいたけ ④たくあん・きくらげ	③かぼちゃ・たまねぎ・しめじ・セロリ ③グリーンピース・トマトみずにんにん ⑤みかんジュース	③なす・たまねぎ・にんにん・しいたけ ③にら・にんにん・しょうが ④ぎょうざ(キャベツ・たまねぎ)	②たまねぎ・ごぼう・しめじ ②はねぎ④ほしだいこん ②④にんにん④しいたけ・いんげん	③にんにん・にんにん・たまねぎ・コーン ③プロッコリー ④みかん・もも・パイナップル・リンゴジュース
熱や力のもとになる食品	②こめ③じゃがいも・あぶら ③④さとう④ごまあぶら・ごま	②パン③あぶら・さとう ④アーモンド・クルミ・くろざとう	②こめ③さとう・あぶら・でんぶ ④なたねあぶら	③こめ・むぎ②あぶら ②④さとう④ごま・ごまあぶら	②パン③じゃがいも・バター・なまクリーム ③こめ・あぶら④ゼリー
調味料	③しょうゆ・料理酒・みりん・さばぶし(だし)	③ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩 ③赤ワイン・ガラスープ・こしょう④しょうゆ	③ケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン ③テンメンジャン・料理酒・塩	②料理酒・塩・かつおぶし(だし用) ②④しょうゆ・みりん④酢	③白ワイン・塩・こしょう・ガラスープ
エネ/タン/脂	593 kcal 23.5 g 16.8 g	709 kcal 32 g 25.7 g	692 kcal 23.8 g 23.8 g	625 kcal 26.9 g 18.9 g	575 kcal 20.8 g 29 g
献立	10 スプーン ② タコライス ③ (ごはん) ④ 冬瓜スープ	11 スプーン ② ねりこみチーズパン ③ ベベロンチーノ ④ とりにくのトマト炒め ⑤ お楽しみデザート(乳・卵めき)	12 はし ② ごはん ③ 地鶏の煮物 ④ ひじきと高菜の炒め物	13 スプーン ② キムチチャーハン ③ (ごはん) ④ ホワイホワタン	14 スプーン ② きなこ揚げパン ③ 野菜のスープ煮 ④ カスタードプリン(乳・卵めき)
体をつくる食品	①ぎゅうにゅう②ぶたにく・だいや ②チーズ④とりにく・わかめ	①ぎゅうにゅう③ベーコン・あさり ③チーズ④とりにく	①ぎゅうにゅう③とりにく・あつあげ ③さつまあげ・こんぶ④ひじき・しらすほし	①ぎゅうにゅう②ぶたにく ④ハム・かまぼこ・たまご	①ぎゅうにゅう②きなこ ③ウインナー④プリン
調子を整える食品	②セロリ・たまねぎ・にんにん・キャベツ ②パセリ④とうがんにんにん ④もやし・こまつな	③にんにん・しめじ・ピーマン ③ズッキーニ・パセリ④トマトみずにんにん ③④たまねぎ・にんにん④えだまめ	③にんにん・こんにやく・ごぼう ③たけのこ・ほしだいこん・いんげん ④コーン・たかな・しょうが	②にんにん・キムチ・えだまめ ②④にんにん④きくらげ ④こまつな・たまねぎ	③にんにん・たまねぎ・セロリ ③キャベツ・プロッコリー
熱や力のもとになる食品	③こめ②さとう②あぶら ④じゃがいも	②パン③めん③④オリーブオイル ④さとう・じゃがいも⑤デザート	②こめ③じゃがいも・さとう ④ごま・さとう・ごまあぶら	③こめ・むぎ②③ごまあぶら ④はるさめ・でんぶ	②パン・さとう・なたねあぶら ③じゃがいも・あぶら④プリン
調味料	②トウバンジャン・赤ワイン・ケチャップ ②④塩④ガラスープ・しょうゆ・こしょう	③チキンブイヨン・白ワイン④塩・こしょう ③しょうゆ・とうがらし・ケチャップ	③④料理酒・みりん・しょうゆ ③かつおぶし(だし用)	②③トウバンジャン②③しょうゆ・塩 ②③こしょう・料理酒④ガラスープ	③チキンブイヨン
エネ/タン/脂	542 kcal 22.4 g 13.5 g	774 kcal 35.3 g 26.6 g	574 kcal 21.7 g 15.6 g	599 kcal 21.9 g 19.6 g	601 kcal 21.3 g 24.5 g
献立	17 海の日 	18 スプーン ② チリドッグ ③ (ポークフランク)乳・卵めき ④ 豆乳スープ ⑤ フローズンパイ	19 スプーン ② 夏野菜カレー ③ (麦ごはん) ④ ハムとキャベツのソテー	20 終業式 はし ② ごはん ③ かいの二汁 ④ ニガウリとかつおの腹皮の揚げ煮	夏バテ注意!! いよいよ夏休み! がっこうがある時と同じように はやね はやおこころ 早寝・早起きを心がけ、食事 をしっかりと食べて、元気いっ ぱいの楽しい毎日を通して しよう。
体をつくる食品	①ぎゅうにゅう③ポークフランク ④ベーコン・とうにゅう	①ぎゅうにゅう②ぶたにく・スキムミルク ②チーズ④ハム	①ぎゅうにゅう②ぶたにく・スキムミルク ②チーズ④ハム	①ぎゅうにゅう③だいや・あぶらあげ ③こんぶ・みそ④かつおのほらかわ	
調子を整える食品	③ふかねぎ・にんにん・しょうが ④にんにん・たまねぎ・とうがんにんにん・コーン ④マッシュルーム・パセリ⑤パイ	②たまねぎ・かぼちゃ・ピーマン・えだまめ ②にんにん・アップルソース・ブルーベリー ②なす②④にんにん④キャベツ・コーン	③かぼちゃ・ごぼう・なす ③こんにやく・はねぎ ④にがり	③かぼちゃ・ごぼう・なす ③こんにやく・はねぎ ④にがり	
熱や力のもとになる食品	②パン④じゃがいも ④こめ・バター	②カレー・赤ワイン②④塩・こしょう・しょうゆ ②ルウ・ケチャップ・ソース・チキンブイヨン	③こめ②あぶら	②こめ④でんぶ・ごま ④なたねあぶら・くろざとう ③さばぶし(だし用) ④しょうゆ・みりん	
調味料	③トウバンジャン・ケチャップ・ピザソース ④ガラスープ・塩・こしょう	②カレー・赤ワイン②④塩・こしょう・しょうゆ ②ルウ・ケチャップ・ソース・チキンブイヨン	③さばぶし(だし用) ④しょうゆ・みりん		
エネ/タン/脂	630 kcal 23.2 g 28.1 g	635 kcal 24.5 g 18.4 g	654 kcal 26.1 g 18.7 g		

エネルギー・タンパク質・脂肪の量を左から順に表示してあります。3・4年生を基準にしています。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たいもののとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いちじくなど