

平成29年度 7がつのよていこんだてひょう 福沢小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質脂質塩分	*の印の配る数	
		しゅしゅく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	なつやかになるもの	からだのちようしきとどのえるもの			
3	月	ツナマヨトースト	牛乳	じゃがいものコンソメスープ *だいずボール やさしいため	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ だいずボール	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	*たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ピーマン	658kcal 23.2g 30.7g 2.7g	*1~4年2コ 5年~3コ	
4	火	ごはん	ジョア	にらたまスープ *あげぎょうざ なすとひきにくのピリからいたため とうふとなめこのみそしる	ジョア たまご ぎょうざ ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう	にんじん もやし しめじ にら なす ピーマン ねぶかねぎ	632kcal 19.6g 15.1g 2.7g	*1,2年1コ 3年~2コ	
5	水	にくどんぶり	牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ みそ	ごはん しらたき さとう あぶら	*たまねぎ にんじん えのき なめこ ねぶかねぎ	637kcal 28.5g 19.3g 3.0g		
6	木	ロールパン	牛乳	キャベツのカレースープ オムレツ フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん もやし *たまねぎ トマト	627kcal 19.3g 28.2g 2.9g		
7	金	ごはん	牛乳	ながれぼししる きすフライ ポイルキャベツ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう はんぺん きすフライ	ごはん ふ そうめん あぶら ゼリー	*たまねぎ オクラ キャベツ にんじん	616kcal 21.5g 15.8g 2.2g		
10	月	やきそば	牛乳	わかめスープ アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま アメリカンドッグ	キャベツ にんじん *たまねぎ ピーマン もやし たけのこ ねぶかねぎ	624kcal 20.8g 27.5g 2.8g		
11	火	ごはん	牛乳	もやしのみそしる さかなのゆうあんやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら ひじき だいず さつまあげ	ごはん こんにやく あぶら さとう	もやし にんじん はねぎ さやいんげん	675kcal 29.5g 19.4g 2.9g		
12	水	なつやさいカレー	牛乳	ハリハリサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	*たまねぎ にんじん *トマト *なす *かぼちゃ ズッキーニ えだまめ きりぼしだいこん *きゅうり	649kcal 21.2g 18.3g 3.0g		
13	木	サンドパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ベーコン だいず メンチカツ	パン さんおんとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし	631kcal 21.8g 25.0g 2.5g		
14	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ねぶかねぎ ほししいたけ たけのこ にら もやし *きゅうり にんじん	633kcal 24.8g 19.1g 2.4g		
18	火	きつねうどん	牛乳	*れんこんのはさみあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると はさみあげ	ソフトめん あぶら	*たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのき キャベツ	627kcal 25.9g 21.2g 2.2g	*1~4年1コ 5年~2コ	
19	水	わかめごはん	牛乳	なすのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき さとう	*なす *たまねぎ はねぎ にんじん グリーンピース	633kcal 20.8g 13.6g 2.8g		
20	木		牛乳	おたのしみこんだて					646kcal 22.3g 29.7g 2.2g	

給食回数...13回

☆ 今月の平均栄養価は
エネルギー:638kcal、
タンパク質:23.0g、脂質21.8g、
塩分:2.6g

☆ 今月の給食目標は
《好き嫌いをしないで食べましょう》です。

☆ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

☆ メニューは都合により
変更することがあります。

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



元気ポイント ← **夏の食生活** → NGポイント

こまめな水分補給



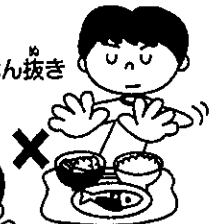
旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事

