



# 7月の予定献立表



平成28年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅじょく	のみもの	おかず					
<b>2ねんせい どうもろこしのかわむき</b>									
1	金	ピラフ	ぎゅうにゅう	ウィンナーとたまごのピラフ どうもろこし ABCスープ	540	18.5	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ベーコン	にんじん こまつな パセリ セロリ たまねぎ どうもろこし きゃべつ	こめ マカロニ パター あぶら
4	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ きゃべつのバンバンジーどうふ	602	27.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ とりにく	にんじん いら しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ きゃべつ もやし きゅうり	こめ むぎ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら ねりごま
5	火	うどん	ぎゅうにゅう	わかめつけめん なつやすいのかきあげ	597	24	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ たまご さくらえび	にんじん いんげん モロヘイヤ ほししいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう	さきたまうどん さんおんとう はくりきこ コーンスターチ こめあぶら
6	水	はちみつパン	ぎゅうにゅう	ハンガリアンシチュー いとかんてんのサラダ	638	24.1	ぎゅうにゅう かんてん わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	はちみつパン じゃがいも はくりきこ あぶら パター ごまあぶら ごま
<b>たなぼたこんだて</b>									
7	木	えだまめごはん	ジョア	てっかなす そうめんじる	554	25.4	ちりめんじゃこ えだまめ ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ	ピーマン とうがらし にんじん オクラ こまつな なす	こめ しょうはくとう おふ そうめん あぶら こめあぶら
<b>ピーマンチャレンジこんだて</b>									
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ピーマンのにくづめフライ せんきゃべつ こまつなとあぶらあげのみそしる	656	27.0	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ピーマン こまつな たまねぎ きゃべつ だいこん ねぎ	こめ はくりきこ パンこ こめあぶら
11	月	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	サウピカンサラダ ガンボスープ	559	18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび ウィンナー たまねぎ きゃべつ セロリ	にんじん どうもろこし トマト あかピーマン ピーマン オクラ にんにく パセリ	こめ じゃがいも さんおんとう こむぎこ あぶら パター ごまあぶら こめあぶら
12	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	てづくりおかかふりかけ とうがんのそぼろあんかけ れいとうみかん	551	26	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし とりにく	とうがん しょうが きゅうり れいとうみかん	こめ むぎ さんおんとう でんぷん ごま
13	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ファイバージャージャーめん もやしのナムル	605	26.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ	にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう もやし きゅうり	むしちゅうかめん さんおんとう でんぷん ごまあぶら あぶら
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのかりんあげ しおこんぶあえ とんじる	612	29.8	ぎゅうにゅう しおこんぶ メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぷん さんおんとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら
15	金	ごぼうの じゅうしい	ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプル おきなわパインヨーグルト	532	22.2	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく さつまあげ ツナ とうふ	にんじん ばんのうねぎ いら ごぼう ほししいたけ きゃべつ もやし ゴーヤ	こめ しょうはくとう でんぷん あぶら ごまあぶら
18	月	<b>海の日</b>							
19	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやすいカレー コーンときゃべつのサラダ おたのしみ♥	787	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ズッキーニ なす きゃべつ きゅうり どうもろこし	にんじん トマト かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしは、おうちできれいに洗ってください。

★今月の給食費の引き落としは7月5日(火)です。(再引き落としは15日(金)になります。)残高のご確認をお願いします。

★8・9月分の給食費(5100円)の引き落としが**9月5日**になります。(再引き落としは15日になります)

今年度の2学期の給食開始は  
8月31日(水)です。

## 暑い夏を元気にすごすために

### ①早寝・早起き・朝ごはん!

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。一日のスタートが遅いと生活リズムがくずれてしまいます。



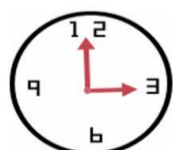
### ②上手に水分補給をしよう!

水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいとされています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たいものとりすぎは胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体をひやしすぎないようにしましょう。



### ③間食の時間と量を決めよう!

おやつをたくさん食べると三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをしてだらだらと食べ続けないようにしましょう。



### ④夏野菜をたっぷり食べよう!

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷりあびて育った夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べ、夏バテ知らずの元気な身体を作りましょう。

