

# <小学校> 7月 きほんこんだてよていひょう

| こんだてめい               |       |   | 栄養価        |         |      |
|----------------------|-------|---|------------|---------|------|
| ごはん パン               | 牛乳    | おかず                                     | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
| ホットドック               | ○     | はとむぎ入りミネストローネ 冷凍みかん                     | 677        | 23.8    | 26.7 |
| レタスチャーハン             | ○     | 揚げ春巻き もやしのナムル 春雨スープ                     | 641        | 22.6    | 21.3 |
| ごはん                  | ○     | 鶏肉のごまだれやき ピーマンとじゃこの炒め物 みそ汁              | 598        | 27.7    | 14.4 |
| むぎごはん                | ○     | マーボー豆腐 バンサンスー つぶつぶレモンゼリー                | 680        | 24.7    | 18.4 |
| 天丼                   | ○     | 【七夕献立】<br>おひたし 七夕汁 七夕ゼリー                | 717        | 23.6    | 20.4 |
| ちらし寿司                | はとむぎ茶 | 【おやまわ食の日】<br>あじの七味焼き そくせき漬け ゆばたま汁 (牛乳)  | 660        | 32.6    | 21.6 |
| ごはん                  | ○     | さばのみそ煮 のりあえ 豆腐とえのきのスープ                  | 623        | 29.5    | 18.1 |
| 夏野菜カレーライス            | ○     | 【地場産物の日】<br>福神漬け ゆで野菜サラダ ヨーグルト          | 704        | 21.1    | 18.0 |
| 豚丼                   | ○     | いんげんのごまあえ トマトスープ                        | 661        | 28.0    | 20.0 |
| ごはん                  | ○     | トロカレイのてりやき かんぴょうのごま酢あえ<br>とうがんと鶏ひき肉のスープ | 596        | 29.8    | 14.0 |
| コッペパン<br>とちおとめいちごジャム | ○     | 冷やしうどん ちくわのいそべ揚げ 野菜ソテー                  | 636        | 23.9    | 20.2 |
| タコライス                | ○     | もずくスープ 洋梨コンポート                          | 669        | 25.2    | 18.0 |
| ひじきごはん               | ○     | 子持ちししゃもフライ ゆでキャベツ<br>かみなり汁              | 665        | 25.9    | 23.3 |
| ごはん                  | ○     | 豚肉のキムチ炒め モロヘイヤのスープ プチ豆腐                 | 586        | 23.8    | 17.0 |
| シュガートースト             | ○     | 海そうサラダ ポークビーンズ とちおとめいちごアイス              | 726        | 27.0    | 28.1 |

## 今月の一口メモ

### 朝ごはん しっかり食べましょう

朝ごはん、毎日しっかり食べていますか？朝ごはんを毎日しっかり食べることによって、まったく食べない人に比べると、次のようなことにおいてよい傾向にあるという調査結果があります。

- ①脳に栄養がいき、勉強などに集中できる
- ②体があたたまり、元気に活動できる
- ③心が満たされやる気がおきる

夏休みも始まりますので食生活をふりかえり、1日3食の規則正しい生活を心がけましょう。



### 毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

