

<小学校> 7月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事
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	食塩相当量 g	
メンチカツサンド	○	コールスロー・はと麦入りミネストローネ	635	24.9	25.4	2.5	
ごはん	○	サバのスタミナ焼き・春雨サラダ モロヘイヤスープ	621	25.4	18.0	2.5	
夏野菜のカレー	○	茎わかめサラダ シークワーサーゼリー	698	21.4	19.0	2.1	
ごはん	○	肉じゃが・冷ややっこ かんぴょうの卵とじ	653	24.3	16.4	2.4	
ごはん	○	ハンバーグ・ゆで野菜 そうめん汁 ゼリー	703	25.3	18.3	2.6	七夕
米パン	○	じゃじゃめん ゆばのすまし汁・	624	29.3	20.5	3.1	
ごはん	○	豚肉と大豆のさっぱり煮・のりあえ かみなり汁	657	28.2	18.5	1.9	わ食の日
ごはん	○	麻婆豆腐・春巻き わかめスープ	699	26.3	21.8	2.6	
菜めし	○	厚焼き卵・切り干し大根の和え物 豚汁	634	23.5	17.6	2.8	
三色丼	○	角切り野菜スープ 小魚	632	26.3	15.2	2.5	
ミルクパン	○	ちゃんぽんめん・ナムル アセロラゼリー	584	24.7	16.2	3.2	
ごはん	○	ユーリンユイ・ゆで野菜 春雨スープ	676	24.8	21.1	2.3	
パエリア	○	オムレツ・ジュリエンヌスープ クレープ	642	23.0	22.0	2.4	
ごはん	○	シイラのフライ ごまあえ 冬瓜のスープ	625	25.9	17.3	2.2	
シュガートースト	○	ポークビーンズ・こんにゃくサラダ	699	23.5	28.4	2.4	

一口メモ

「夏を元気に過ごす 食生活のポイント」

食生活に気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

1. 1日3食 栄養バランスのよい食事 ～主食・主菜・副菜をそろえましょう～
2. こまめに水分補給 ～のどがかわいたと思う前に少しずつ飲みましょう～
3. 冷たいものの取り過ぎに注意 ～温かいものも食べるよう心がけましょう～

