



令和2年度 7月 よていこんだて表

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	水	ごはん	○		こめ 米		581 kcal	
		鯖の文化干し		さば 鯖			23.9 g	
		田舎汁		とり肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こんにやく、油	にんじん、ねぎ、れんこん、ごぼう	20.3 g	
		河内晩柑				かわちばんかん 河内晩柑	2.3 g	
2	木	コロッケバーガー (パン)	○		パン		605 kcal	
		コロッケバーガー (具)			コロッケ、油	ぎやべつ	19.9 g	
		ABCスープ		とり肉	マカロニ、オリーブオイル、じゃがいも	たま 玉ねぎ、セロリ、にんじん、白菜	18.2 g	
							2.6 g	
3	金	ごはん	○		こめ 米		574 kcal	
		生揚げのピリカラ肉みそ煮		ぶたにく、なまあ、だいず、さば節、みそ	さとう、じゃがいも、油	にんじん、たま 玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	21.1 g	
		メロン				メロン	16.5 g	
6	月	麻婆丼 (ごはん)	○		こめ 米		593 kcal	
		麻婆丼 (具)		ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	さとう、でんぷん、澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、にら、ねぎ	26.4 g	
		かきたま汁		なると、たまご、さば節	でんぷん、澱粉	たま 玉ねぎ、にんじん、えのき、小松菜	17.7 g	
							2.5 g	
7	火	いわしごはん	○	いわし 鰯	こめ、でんぷん、さとう、油 米、澱粉、砂糖、油	しょうが、えだまめ	555 kcal	たなばちだて 七夕献立
		七夕汁		なると、油揚げ、わかめ、かつお節、煮干し	そうめん	オクラ、えのき、にんじん、ねぎ	19.3 g	
		七夕ゼリー			ゼリー		14.6 g	
							2.3 g	
8	水	セサミトースト	○		パン、マーガリン、砂糖、ごま		668 kcal	
		ポークビーンズ		ぶたにく、いんげん豆	オリーブオイル、じゃがいも、砂糖	にんにく、にんじん、トマト、たま 玉ねぎ、さやいんげん	22.1 g	
		ミックスマッツ			ミックスマッツ		27.6 g	
9	木	ごはん	○		こめ 米		567 kcal	
		くきわかめのきんぴら		ぶたにく、さつま揚げ、くきわかめ	こんにやく、さとう、油	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん	23.8 g	
		カップ納豆		なっとう 納豆			15.0 g	
		具だくさんのみそ汁		とうふ、油揚げ、さば節、みそ	こんにやく、じゃがいも	ねぎ、にんじん、だいこん 大根	2.5 g	
10	金	メロン				メロン		
		ゆかりごはん	しらす	こめ、ごま 米、ごま	ゆかり	561 kcal		
		とり肉の西京焼き	とり肉、みそ	さとう、ごま油	ねぎ、にんにく、しょうが	25.7 g		
		五色汁	とうふ、油揚げ、かつお節	さとういも	だいこん 大根、にんじん、ねぎ	14.0 g		
13	月	冷凍みかん				みかん	1.5 g	
		なすのスタミナ丼 (ごはん)		こめ 米		580 kcal		
		なすのスタミナ丼 (具)	ぶたにく 豚肉	さとう、油	なす、たま 玉ねぎ、しょうが、にんにく、エリンギ	20.7 g		
		豆腐とにらのスープ	とり肉、豆腐	ごま、ごま油	にら、にんじん、もやし	19.5 g		
14	火	ひとくちゼリー			ゼリー		1.5 g	
		塩ラーメン (中華めん)		ちゅうか 中華めん		647 kcal		
		塩ラーメン (スープ)	豚肉、うずらたまご、なると、さば節、こんぶ	ごま、ごま油	ぎやべつ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ、しなちく	25.1 g		
		バナナカップケーキ	たまご、牛乳	こむぎこ、さとう 小麦粉、砂糖、バター	バナナ、ブルーベリー	19.0 g		
15	水						1.7 g	
		ひじきごはん	ひじき、とり肉、油揚げ、かつお節	こめ、さとう 米、砂糖	にんじん、たけのこ、きぬさや	541 kcal		
		ししゃものごま焼き	ししゃも、たまご	ごま		28.7 g		
		豚汁	ぶたにく、とうふ、油揚げ、さば節、みそ	こんにやく、さとう、油	にんじん、ねぎ、だいこん 大根、ごぼう	15.9 g		
16	木	パリッシュ	パリッシュ (小魚)				2.3 g	
		ハヤシライス (ごはん)		こめ 米		651 kcal		
		ハヤシライス (ルー)	ぶたにく 豚肉	こむぎこ、さとう、油 小麦粉、バター、油、砂糖	にんにく、たま 玉ねぎ、セロリ、しめじ	18.8 g		
		ジャーマンポテト	ハム	バター、じゃがいも	パプリカ、とうもろこし	21.0 g		
						1.6 g		

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I初給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
17	金	ごはん	○		こめ 米		557 kcal	
		とりのから揚げ		とりにく 鶏肉	でんぷん あぶら 澱粉、油	しょうが	24.9 g	
		ピリカラスープ		ぶたにく、とうふ、 豚肉、豆腐、みそ、 にぼし 煮干し	こんにやく、あぶら こんにやく、油	きゃべつ、にんじん、 ねぎ、キムチ、もやし、 にら、小松菜	14.8 g	
		冷凍パイ				パイナップル	2.2 g	
20	月	ごはん	○		こめ 米		565 kcal	
		いかのみそ焼き		いか、みそ	さとう 砂糖	しょうが	24.7 g	
		けんちん汁		とりにく、とうふ、 鶏肉、豆腐、油揚げ、 さば節	こんにやく、じゃがいも、 ごま油	ごぼう、にんじん、 ねぎ、だいこん、 こまつな 小松菜	11.8 g	
		冷凍みかん				みかん	1.7 g	
21	火	中華丼 (ごはん)	○		こめ 米		533 kcal	
		中華丼 (具)		ぶたにく、いか、 えび、うずらたまご 豚肉、いか、えび、 うずらたまご	でんぷん あぶら 澱粉、油	にんじん、たけのこ、 きくらげ、白菜、 玉ねぎ、しいたけ、 きぬさや	24.2 g	
		春雨スープ		たまご、カニカマ、 豆腐	はるさめ、でんぷん 春雨、澱粉	レタス、えのき	13.7 g	
						1.8 g		
22	水	揚げパン	○	きなこ	パン、さとう、 あぶら 砂糖、油		639 kcal	
		中華風コーンスープ		とりにく、たまご 鶏肉、たまご	でんぷん あぶら 澱粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、 白菜、とうもろこし、 チンゲン菜	20.8 g	
		冷凍りんご				りんご	18.6 g	
						2.4 g		
27	月	豚キムチ丼 (ごはん)	○		こめ 米		532 kcal	
		豚キムチ丼 (具)		ぶたにく、うずらたまご 豚肉、うずらたまご	さとう、でんぷん、 あぶら 砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 白菜、キムチ	20.1 g	
		冬瓜スープ		とりにく 鶏肉	でんぷん あぶら 澱粉、ごま油	しょうが、冬瓜、 にんじん、小松菜、 しいたけ、ねぎ	12.9 g	
		冷凍パイ				パイナップル	1.6 g	
28	火	ハンバーガー (パン)	○		パン		698 kcal	
		ハンバーガー (具)		ハンバーグ	さとう 砂糖		31.2 g	
		ポトフ		ぶたにく 豚肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 きゃべつ、かぶ、 しめじ	24.1 g	
		型抜きチーズ		チーズ			3.0 g	
29	水	こんぶごはん	○	こんぶ、油揚げ、 さば節	こめ 米	にんじん、きぬさや	529 kcal	
		鯖のしょうが焼き		さば 鯖	さとう、あぶら 砂糖、油	しょうが	22.6 g	
		沢煮椀		ぶたにく、さば節 豚肉、さば節	こんにやく、澱粉 こんにやく、澱粉	ごぼう、たけのこ、 しいたけ、だいこん、 にんじん、きぬさや	16.3 g	
		ミニトマト				トマト	2.0 g	
30	木	ごはん	○		こめ 米		662 kcal	
		夏野菜のカレー		ぶたにく、チーズ 豚肉、チーズ	あぶら、はちみつ、 さとう、バター、 小麦粉	たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、 さやいんげん、 りんご	18.2 g	
		セレクトゼリー			ゼリー		18.9 g	
						2.3 g		

☆栄養価基準値 【中学年】：I初給 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満

今月の平均給与量【中学年】：I初給 - 590kcal、たんぱく質23.1g、脂質17.5g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

こんげつ もくひょう

今月の目標 『準備や片付けの仕方を覚えよう!』

どうして大切? 夏の水分補給

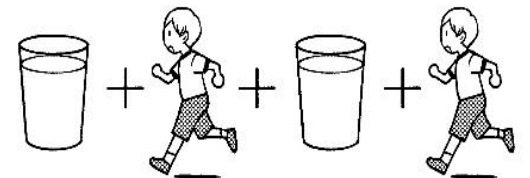
わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調節しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。

また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクが適しています。



水分補給のタイミング

運動をする場合には



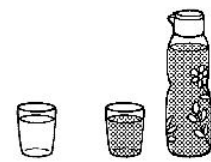
量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは?

ふだんは

運動時は



水や麦茶など



スポーツドリンクなど