



# 令和3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・<br>(血や肉になる)         | 黄色の食品・<br>(熱や力のもとになる)           | 緑色の食品・<br>(体の調子を整える)            | I類たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 行事等         |
|-----|----|---------------|----|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|-------------|
| 1   | 木  | じゃこごはん        | ○  | しらす                        | こめ<br>米                         | みつば                             | 607 kcal               |             |
|     |    | 鮭のマヨネーズ焼き     |    | さけ<br>鮭、みそ                 | マヨネーズ                           | たま<br>玉ねぎ、パセリ                   | 30.0 g                 |             |
|     |    | 切り干し大根のごまあえ   |    | ハム                         | さとう<br>砂糖、ごま、ごま油                | きりほだいこん<br>切干大根、にんじん、小松菜、もやし    | 17.4 g                 |             |
|     |    | 貝だくさんみそ汁      |    | とうふ、あぶらあげ、さば節、みそ           | こんにやく、じゃがいも                     | にんじん、ねぎ、ごぼう、小松菜                 | 2.1 g                  |             |
|     |    | 小夏            |    |                            |                                 | こなつ<br>小夏                       |                        |             |
| 2   | 金  | 麻婆丼 (ごはん)     | ○  |                            | こめ<br>米                         |                                 | 644 kcal               |             |
|     |    | 麻婆丼 (貝)       |    | ぶたにく、だいず、とうふ、みそ            | さとう、でんぷん<br>砂糖、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   | 23.7 g                 |             |
|     |    | ナムル           |    | とり<br>肉                    | ごま、ごま油、砂糖、油                     | にんじん、きゃべつ、小松菜                   | 17.8 g                 |             |
|     |    | 杏仁豆腐          |    | あんじんかん<br>杏仁 寒             | さとう<br>砂糖                       | パイナップル、なつみかん、黄桃                 | 2.0 g                  |             |
| 5   | 月  | 梅ごはん          | ○  | ちりめん                       | こめ<br>米、ごま                      | うめぼ<br>梅干し                      | 633 kcal               |             |
|     |    | いなだの甘みそ焼き     |    | いなだ、みそ                     |                                 |                                 | 27.9 g                 |             |
|     |    | じゃがいものきんぴら    |    | ぶたにく<br>豚肉                 | じゃがいも、油、こんにやく、砂糖                | ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン              | 20.0 g                 |             |
|     |    | すまし汁          |    | わかめ、かつお節                   | か<br>麩                          | ほうれんそう、たけのこ                     | 1.8 g                  |             |
|     |    | ゆでとうもろこし      |    |                            |                                 | とうもろこし                          |                        |             |
| 6   | 火  | ハムピラフ         | ○  | ハム                         | こめ<br>米、マーガリン、油                 | たま<br>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム          | 616 kcal               |             |
|     |    | スパニッシュオムレツ    |    | たまご、ハム、牛乳                  | じゃがいも、砂糖                        | ピーマン、玉ねぎ                        | 21.9 g                 |             |
|     |    | トマトとひじきのサラダ   |    | ひじき、牛乳、ツナ                  | さとう、あぶら<br>砂糖、油                 | トマト、もやし、コーン、玉ねぎ                 | 19.6 g                 |             |
|     |    | プルーゼリー        |    |                            | ゼリーの素                           | みかん、黄桃、プルー                      | 2.2 g                  |             |
| 7   | 水  | 豚キムチ丼 (ごはん)   | ○  |                            | こめ<br>米                         |                                 | 663 kcal               | 七夕給食        |
|     |    | 豚キムチ丼 (貝)     |    | ぶたにく、なまあ<br>豚肉、生揚げ、うすらのたまご | あぶら、さとう、ごま油、でんぷん<br>油、砂糖、ごま油、澱粉 | にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、苜蓿、キムチ、ねぎ、にら | 26.2 g                 |             |
|     |    | きゅうりともやしのあえもの |    |                            | さとう、ごま、ごま油                      | きゅうり、もやし、にんじん                   | 18.8 g                 |             |
|     |    | 七夕汁           |    | なると、あぶらあげ、かつお節、わかめ         | そうめん                            | オクラ、えのき、にんじん、ねぎ                 | 2.0 g                  |             |
|     |    | 七夕デザート        |    |                            | ゼリー                             |                                 |                        |             |
| 8   | 木  | スパゲティアラビータ    | ○  | ベーコン、あさり、えび、いか             | スパゲティ、オリーブオイル、砂糖                | たま<br>玉ねぎ、にんにく、エリンギ、セロリ、トマト     | 628 kcal               |             |
|     |    | イタリアンサラダ      |    |                            | オリーブオイル                         | きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ          | 25.4 g                 |             |
|     |    | ポトフ           |    | ぶたにく<br>豚肉、フランクフルト         | オリーブオイル、じゃがいも                   | たま<br>玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー   | 17.8 g                 |             |
|     |    | もものタルト        |    |                            | もものタルト                          |                                 | 2.2 g                  |             |
| 9   | 金  | ごはん           | ○  |                            | こめ<br>米                         |                                 | 632 kcal               |             |
|     |    | 鯉の竜田あげ        |    | かつお<br>鯉                   | でんぷん、あぶら<br>澱粉、油                | しょうが                            | 32.0 g                 |             |
|     |    | カルシウム納豆あえ     |    | しらす、納豆、おかか                 |                                 | こまつな<br>小松菜、きゃべつ、にんじん           | 15.5 g                 |             |
|     |    | 豚汁            |    | ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、さば節、みそ      | あぶら<br>油、こんにやく、しいも              | にんじん、ねぎ、だいこん<br>大根、ごぼう          | 2.0 g                  |             |
| メロン |    |               |    | メロン                        |                                 |                                 |                        |             |
| 12  | 月  | セサミトースト       | ○  |                            | しやく<br>食パン、マーガリン、砂糖、ごま          |                                 | 691 kcal               |             |
|     |    | ハムのコロコロサラダ    |    | ハム、チーズ                     | ごま、オリーブオイル、砂糖                   | きゃべつ、きゅうり、コーン、玉ねぎ               | 23.4 g                 |             |
|     |    | ポークビーンズ       |    | ぶたにく<br>豚肉、いんげん豆、クリーム      | オリーブオイル、じゃがいも、砂糖                | にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト、いんげん          | 26.0 g                 |             |
|     |    | セレクトアイス       |    |                            | アイス                             |                                 | 2.1 g                  |             |
| 13  | 火  | ごはん           | ○  |                            | こめ<br>米                         |                                 | 629 kcal               |             |
|     |    | 鯖のピリ辛あげ       |    | さば<br>鯖                    | でんぷん、あぶら、さとう<br>澱粉、油、砂糖         | しょうが、にんにく                       | 23.4 g                 |             |
|     |    | ごまみそあえ        |    | みそ、おかか                     | あぶら、さとう<br>油、砂糖、ごま              | ごぼう、小松菜、きゃべつ、にんじん、コーン           | 20.2 g                 |             |
|     |    | 春雨スープ         |    | ぶたにく<br>豚肉、わかめ             | はるさめ<br>春雨、ごま油                  | にんじん、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜             | 1.7 g                  |             |
| すいか |    |               |    | すいか                        |                                 |                                 |                        |             |
| 14  | 水  | コッペパン         | ○  |                            | コッペパン                           |                                 | 625 kcal               | 5年生<br>自然教室 |
|     |    | ポテトのミートグラタン   |    | ぶたにく、だいず<br>豚肉、大豆、レバー、チーズ  | じゃがいも、オリーブオイル、砂糖                | セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト             | 26.1 g                 |             |
|     |    | やさいスープ        |    | ベーコン、豚肉                    | オリーブオイル                         | にんじん、玉ねぎ、きゃべつ、かぶ                | 20.3 g                 |             |
|     |    | 冷凍パイ          |    |                            |                                 | パイナップル                          | 2.3 g                  |             |
| 15  | 木  | うなぎとあなごの混ぜごはん | ○  | うなぎ、あなご、油揚げ、たまご            | こめ、あぶら、さとう<br>米、油、砂糖            | ごぼう、にんじん、たけのこ、きぬさや              | 603 kcal               | 5年生<br>自然教室 |
|     |    | 粉ふきいも         |    | あお<br>青のり                  | じゃがいも                           |                                 | 25.2 g                 |             |
|     |    | ごますあえ         |    | ツナ、ちくわ                     | ごま、砂糖                           | きゅうり、玉ねぎ、にんじん                   | 19.6 g                 |             |
|     |    | 冬瓜のスープ        |    | とり<br>肉                    | あぶら、でんぷん<br>ごま油、澱粉              | しょうが、冬瓜、にんじん、小松菜、しいたけ、ねぎ        | 1.6 g                  |             |

| 日曜日 | 曜日 | こんだて    | 牛乳 | 赤色の食品・<br>(血や肉になる) | 黄色の食品・<br>(熱や力のもとになる)    | 緑色の食品・<br>(体の調子を整える)       | I栄養 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 行事等                    |
|-----|----|---------|----|--------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 16  | 金  | ごはん     | ○  |                    | こめ<br>米                  |                            | 716 kcal                      | 給食<br>最終<br>おはなし<br>給食 |
|     |    | 夏野菜カレー  |    | 豚肉、チーズ             | あぶら<br>油、はちみつ、砂糖、バター、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、いんげん、りんご | 20.9 g                        |                        |
|     |    | ジャコサラダ  |    | しらす                | ごま、オリーブオイル、砂糖            | きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ         | 20.6 g                        |                        |
|     |    | キラキラゼリー |    |                    | ゼリー、砂糖                   |                            | 2.0 g                         |                        |

☆栄養価基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g未満

今月の平均給与量【中学年】：I栄養 - 642kcal、たんぱく質25.5g、脂質19.5g、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、ご了承ください。

あつ ま からだ  
暑さに負けない体づくりを!

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



**1日3食をしっかりとる**  
朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食ぬきなどにならないように気を付けます。



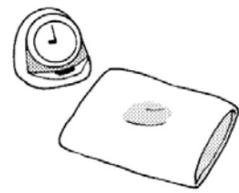
**こまめな水分補給**  
脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



**冷たいものをとり過ぎない**  
冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



**十分に睡眠をとる**  
疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



体内時計をととのえる 朝の光とあさごはん

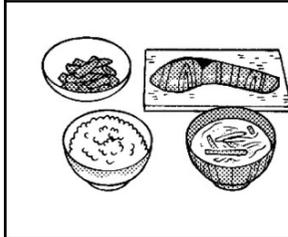
地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



栄養バランスがとれる朝ごはんとは

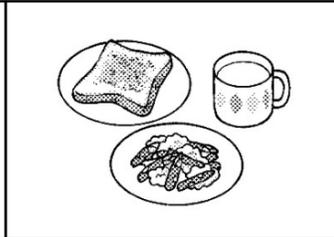
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は、魚、肉、たまごなどを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主食や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・たまごと野菜のいたもの・ぎゅうにゅう・炒め物・牛乳

朝ごはんに手軽に食べられる食品



おはなし給食

今月のおはなし給食は、『ルルとララのキラキラゼリー』より、「キラキラゼリー」を作ります。森の妖精から、妖精の女王様のお誕生パーティーの注文が入りました。それは、「食べられる宝石」です。ルルとララは、ゼリー作りに挑戦します。



7月7日は、「七夕」です。昔は、七夕の日には「悪いことがおきないように」という願いをこめて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べました。「さくべい」は小麦粉と米の粉をねって細くひものようにしたおかしです。七夕の日にはそうめんを食べるのは、ここからきています。7日は、この習慣にちなんで「そうめん」を使った「七夕汁」を作ります。

