



7月のよていこんだて表

★ 9月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は

みやき町立中藤 小学校

まいつき 19日は しゃくいくの日!!

佐藤 食卓の日です! ★

2022

ひつげ 日付	こんだて名 しゅしゅく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	おなさいりょう 主材料				えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品
		おな 主にエネルギーのもとになる (黄)	な 主にからだをつくるのもとになる (赤)	りょう 主にからだの調子を整えるのもとになる (緑)	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
ようび 曜日		穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など					※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***									
きん 金 半 夏 生 し ょう	1 たにんどん (ごはん)	せいはく米 きょうか米	牛肉 たまご 高野豆腐	たまねぎ しらたき ほししいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩	589	25.2	325	卵
	牛乳	かたくりこ さとう あぶら	牛乳						
	タコときゅうりの酢の物	さとう	たこ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ しお 酢				
	れいとうみかん			みかん					
つ 月	4 ごはん	せいはく米 きょうか米				644	32.8	285	
	牛乳		牛乳						
	手羽元のさっぱり煮	さとう	鶏手羽元	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒				
	豆腐チャンプルー	さとう ごま油	豚肉 かつお節 とうふ たまご	にんじん にがうり たまねぎ	塩コショウ うすくちしょうゆ みりん				たまご
	もずく汁		もずく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	鰹の節 だし醤油 うすくちしょうゆ 塩 みりん				
か 火	5 ごはん	せいはく米 きょうか米				581	23.4	306	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のから揚げ	かたくり粉 油	あかうお	しょうが にんにく	塩コショウ うすくちしょうゆ 塩 みりん				
	土佐和え		かつお節	きゅうり にんじん きゃべつ こまつな しょうが	うすくちしょうゆ 酢 塩				
み 水	6 ごはん	せいはく米 きょうか米				580	24.0	287	
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす	かたくり粉 あぶら さとう	豚ひき肉 大豆	なす たまねぎ 赤ピーマン ほししいたけ グリンピース	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 塩				
	中華サラダ	ごまあぶら	みそ 赤みそ	しょうが にんにく ねぎ					
ち 木 セ タ	7 ミルクパン	ミルクパン				639	27.9	438	
	牛乳		牛乳						
	星のハンバーグ		星のハンバーグ		クチャップ デミグラスソース しょうゆ ソース				
	スパゲティソテー	スパゲティ あぶら	ベーコン	きゃべつ ピーマン たまねぎ	塩コショウ 白ワイン				ベーコン(乳)
	セタスープ	じゃがいも	ウインナー	オクラ たまねぎ にんじん	鰹の節 だし醤油 うすくちしょうゆ 塩 みりん				
き 金	8 中華混ぜご飯 (ごはん)	せいはく米 きょうか米	焼き豚	たけのこ むき枝豆 にんじん	塩 酒	614	24.0	295	焼き豚(卵)
	えびと鶏肉の チリソース	ごまあぶら さとう		干し椎茸					
	中華卵スープ	ごまあぶら かたくりこ あぶら	えびフリッター とりにく	ピーマン たまねぎ おろししょうが、にんにく	酒 しお トウバンジャン トマトケチャップ 酢				えびフリッター
			たまご ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな クリームコーン	塩コショウ 中華スープ				たまご ベーコン(乳)
つ 月	11 チリコンカンライス (ごはん)	せいはく米 きょうか米	ぶたひき肉 だいず	たまねぎ ホールトマト にんにく	塩 こしょう トマトピューレ カレー粉	581	23.9	286	小麦粉
	牛乳	じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	ミックスビーンズ		チリパウダー ソース しょうゆ 赤ワイン				
	野菜スープ	あぶら	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、パセリ	とりがらスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ				ベーコン(乳)
か 火	12 ごはん/ふりかけ	せいはく米 きょうか米				570	25.9	374	
	牛乳		牛乳						
	ゆで豚の香味ソースあえ	ごま	豚肉	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 酢 トウバンジャン				
	野菜炒め	あぶら	ベーコン	きゃべつ もやし にんじん ピーマン コーン	塩コショウ				
み 水	13 ごはん	せいはく米 きょうか米				649	29.2	289	
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	塩 こしょう カレー粉 クチャップ ソース 白ワイン				卵・小麦粉
	さっぱりサラダ		マグロみずに	キャベツ とうもろこし きゅうり	シークワースードレッシング				シークワースードレッシング
き 金	まめまめスープ		ウインナー ひよこ豆	たまねぎ にんじん こまつな パセリ粉	パイヨン 塩コショウ うすくち 白ワイン				



7月のよていこんだて表

★ 9月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は

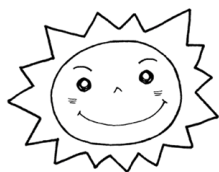
みやき町立中蔵小学校

まいつき 19日は しゃくいくの日!!

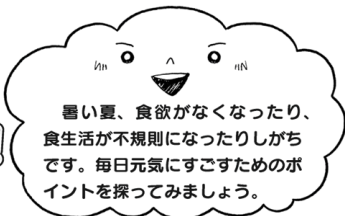
佐藤 食卓の日です! ★

2022

ひつけ 日付	こんだて名 めい しゅしゅく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳 しゅさい 主 菜 ふくさい 副 菜	おも 主 な さい 材 りょう 料				えいようか 栄 養 価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おも 主 にエネルギーのもとになる (き 黄)	おも からだ 主 に体をつくるもとになる (あか 赤)	おも からだ 主 に体の 調子 を 整 えるもとになる (みどり 緑)		エネル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム	
ようび 曜日		穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	kcal	g	mg	
14	黒糖パン	コッペパン 黒糖							
木	牛乳		牛乳			620	23.6	299	
	パリパリ焼きそば	揚げチャーメン あぶら かたくり粉 さとう	豚肉 いか えび	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ねぎ きくらげ	塩コショウ 酢				いか えび
	フルーツゼリーあえ	ぶどうゼリー りんごゼリー はちみつレモンゼリー		パイン缶 みかん缶 黄桃缶					
15	ごはん	せいはく米 きょうか米							
金	牛乳		牛乳			637	23.2	309	
	鯨の梅の香フライ	小麦粉 かたくり粉 さとう あぶら	さけ	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁	塩 こしょう うすくちしょうゆ 酢				小麦粉
	ささみと春雨の和え物	はるさめ	ささみ	きゅうり にんじん アスパラガス	和風ドレッシング				すりごま
	みそ汁		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	煮干し 削り節				
19	夏野菜カレー	せいはく米 きょうか米	豚肉 粉チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす	カレールー 塩 こしょう 赤ワイン	618	22.2	291	
月	牛乳	バター	ひよこ豆	にんじん ピーマン トマト ほしぶどう にんにく	ウスターソース トマトケチャップ				
	かいそうサラダ		かいそうミックス	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし	青じそドレッシング 塩				
	くだもの			すいか					
		今月の平均				610	25.4	315	* 牛乳は毎日
		基準値は8～9歳(3.4年生)の場合の値				640	24.0	350	
20	か 火	しゅう ぎょう しま 終 業 式							
21	すい 水	なつやす 夏 休 み							



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう!

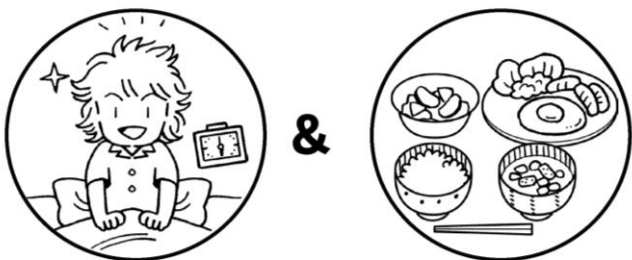


テーブルふきなど、
おてつだいをやってみましょう!



元気ポイント1

まずは早起き & 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。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめきでは...

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばて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、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

2学期の給食は、8月26日(金)からはじまります。

しっかり食べて、暑さに負けないからだをつくろう!

太陽の光をたっぷりあびた「夏野菜」を食べて、夏バテを予防しましょう!

