

7月きゅうしょくよていひん

令和6年7月
さいたま市立徳力小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (月)	ぎゅうにゅう ごはん なすいりマーボーどうふ くきわかめののりあえ	ぎゅうにゅう ふたにく、みそどうふ くきわかめ、のり	こめ、あぶら あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん さとう、あぶら、こま		602	24.4
	ぎゅうにゅう インディアンドック ミネストローネ ポテトとピーツのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン		しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、スッキーニ、トマト、にんにく きゅうり、たまねぎ、ピーツ、コーン		
3 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーしょうゆやき なつやさいのみそじる えだまめ	ぎゅうにゅう さば ふたにく、あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、あぶら	しょうが、たまねぎ たまねぎ、スッキーニ、かぼちゃ、なす、こまつな、ねぎ、オクラ えだまめ	569	28.5
	ぎゅうにゅう もずくどん (ごはん) イナムドゥチ とうもろこし	ぎゅうにゅう もずく、ふたにく ふたにく、かまぼこ、みそ	でんぷん、あぶら、さとう こめ、あぶら こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しょうが、コーン、さやいんげん だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、ほししいたけ とうもろこし		
5 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし あじのなんばんつけ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご あじフィレ、たつた	こめ、さとう、あぶら あぶら、さとう ナタデココ、カットゼリー	にんじん、さやいんげん、かんぴょう、ほししいたけ、オクラ にんにく、しょうが、ねぎ ミックスフルーツ	647	25.4
	ぎゅうにゅう ごはん とりにくといものさっぱり こまつなとわかめのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく、だいず わかめ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、しめじ こまつな、きゅうり、コーン みかん		
9 (火)	ぎゅうにゅう はちみつレモンコッパ フェジョアータ パインサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく、ワインナー、しろいんげん、まめ、きんときまめ	コッパパン、はちみつ、さとう、マーガリン あぶら、じゃがいも さとう、あぶら	レモン にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー こまつな、きゅうり、キャベツ、パイン	616	25.3
	ぎゅうにゅう ひやしきつねうどん (しこなうどん) なつやさいとまめのからあげ ナムル	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく、わかめ だいず	さとう しこなうどん こむぎこ、あぶら あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、ほししいたけ にがうり、かぼちゃ もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく		
11 (木)	ぎゅうにゅう シューシー グルクンのたつたあげ もずくスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ふたにく、さつまあげ、こんぶ グルクン、たつたあげ もずく	こめ、あぶら あぶら こま	ほししいたけ、にら ねぎ、だいこん、えのきたけ、オクラ パイン	602	27.3

とうもろこし

とうもろこしが旬を迎えます。
旬のとうもろこしは先まで実が詰まっています、ふっくらとして
います。葉が鮮やかなものは粒がぎっしりと詰まっています。4日のとうもろこしは、1年生が皮むきをしたものを給食で提供します。



神田農園さんの夏野菜

徳力小では、若槻区で様々な野菜を生産している「神田農園」さんより、新鮮な野菜を届けて頂いています。7月の「オクラ」「枝豆」は神田農園さんで生産されたものを使用します。






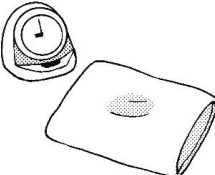
日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる				
12 (金)	ぎゅうにゅう ジャンハラヤ スパイシーポテト ポツレ	ぎゅうにゅう とりにく、ハム、あさり、いか	こめ、マーガリン、あぶら じゃがいも、あぶら あぶら	たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト たまねぎ、かぶ、にんにく、キャベツ、コーン、レモン	597	21.7		
	ぎゅうにゅう キムチチャーハン きびなごカリカリフライ サンラータン	ぎゅうにゅう やきふた きびなごカリカリフライ とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら あぶら でんぷん	はくさい、キムチ、ねぎ、コーン、ピーマン ほししいたけ、えのきたけ、にんじん、こまつな、たまねぎ			603	25.4
	ぎゅうにゅう なつやさいカレー (ごはん) わかめサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ふたにく、チーズ わかめ	じゃがいも、こむぎ、マーガリン、あぶら こめ、あぶら さとう、こま ガリガリくん	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、アップルソース、にんにく、しょうが、トマト きゅうり、キャベツ、もやし				
			7がつへいぎん	600	25.2			

おきなわけん りょうり
沖縄県の料理(7/4, 7/11)

シューシーは豚肉のゆで汁と昆布の出汁、野菜と一緒に炊き込んだ沖縄の炊き込みご飯です。沖縄ではお祝い事の時に作られる料理です。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>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します。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>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。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>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、しっかり睡眠をとります。</p> 

©少年写真新聞社2021

梅雨が明けると夏本番です。急激な暑さから、食欲が落ちやすくなり、夏休みで生活も不規則になりがちです。一日の生活リズムをつくるためにも、朝ごはんは毎日食べましょう。

酸味の効いた料理や、香辛料を上手に使うことで、食欲が無いときでも手軽に食べることが出来ますよ。

