

# 7月のよていこんだてひょう

平成23年度

仙台市立榴岡小学校

日 曜		お も な ざ い り ょ う			中学年	
		ちやくわねになるはたらき	からだのちょうしをとのえるはたらき	ねつやちからになるはたらき	エネルギー量 Kcal	たんぱく質量 g
		<p>もうすぐ本格的な夏がやってきます。暑い夏に向けて、元気いっぱい過ごすことができるように、食生活にも気をつけたいものです。夏バテを防ぐ食べ物を積極的にとり入れて、食欲がでるような工夫をしてみましょう。</p> <p>*🍴は、スプーンがあると食べやすい日です。</p>				
		<p>ぎゅうにゅうはまいにちつきます。</p>				
1	金	わかめごはん ツナとじゃがいものチーズ焼き なめこスープ・メロン	ぎゅうにゅう・わかめ ツナ・チーズ・とりにく とうふ・たまご	なめこ・にんじん こまつな・だいこん メロン	ごはん・じゃがいも	601 22.1
4	月	ツイストパン にくだんごのトマトソースかけ むぎとやさいのスープ・オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	トマト・にんじん キャベツ・たまねぎ セロリー・コーン・オレンジ	パン・むぎ じゃがいも オリーブオイル	602 25.2
5	火	ごはん・いわしのてりやき ひきこんぶのもの しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう・いわし こんぶ・あぶらあげ とりにく・みそ	にんじん・こまつな ごぼう・だいこん しいたけ	ごはん・こめあぶら でんぶん しらたまだんご	646 26.2
6	水	コッペン とりにくのオニオンソースに ペンネのバジルソテー・トマトのスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ エリンギ・パセリ・トマト キャベツ	パン・ペンネ オリーブオイル じゃがいも	606 26.5
7	木	ごはん・やきぎょうざ・あさづけ ピリからとうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ	キャベツ・きゅうり・にら にんじん・たまねぎ もやし	ごはん・こむぎこ ごま・ごまあぶら	602 22.7
8	金	ごはん・ドライカレー・ひじきサラダ カクテルフルーツ <b>つつしまつりにちがひ</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく・レンズまめ ひじき	にんじん・ピーマン たまねぎ・コーン きゅうり・みかん・もも	ごはん・こめあぶら ごまあぶら	677 23.9
11	月	ツイストパン ボイルウインナーソーセージ コーンとキャベツのソテー・パスタスープ	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ベーコン	トマト・パセリ・にんじん こまつな・たまねぎ みかん	パン・オリーブオイル スパゲッティ じゃがいも	660 25.2
12	火	ごはん・いかのてりやき あおなともやしのナムル にくじゃが <b>カミカミテー</b>	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく	あおな・にんじん・もやし さやえんどう・たまねぎ	ごはん・ごまあぶら ごま・じゃがいも こめあぶら	642 29.8
13	水	まるパン・チリコンカン たまごスープ・すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン だいたい・ハム・たまご	にんじん・パセリ こまつな・たまねぎ すいか	パン・こめあぶら	658 31.1
14	木	ごはん・ぶたにくとしらたきのもの わかめじる・れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ わかめ・みそ	さやえんどう・にんじん たまねぎ・こまつな・ねぎ みかん	ごはん・こめあぶら じゃがいも	637 23.7
15	金	ごはん・こえびとうずらたまごのカレー きりぼしだいこんのごまいため オレンジ	ぎゅうにゅう むきえび うずらたまご・チーズ	にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん・もやし オレンジ	ごはん・こめあぶら じゃがいも・ごま ごまあぶら	707 24.6
19	火	ココアパン・ハンバーグのマッシュルームソースかけ かハンバーグのなつやさいソースかけ・クリームスープ ももゼリー・かりんごゼリー <b>どっちメニューで楽しく食べよう!</b> チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン チーズ	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・ズッキーニ パプリカ・トマト・りんご・もも	ごはん・こめあぶら バター・こむぎこ じゃがいも	

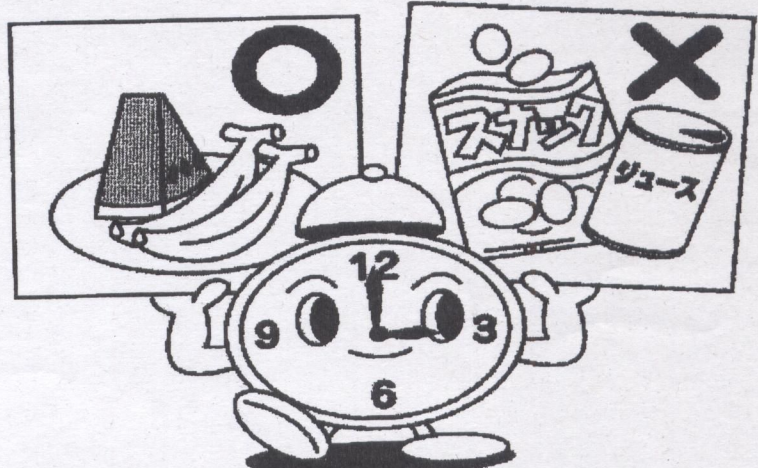
◇ははは、きれいにしておすれないうちにしましょう。

## 7月の給食目標

### ☆食生活と健康について考えよう

- ・健康な生活をおくるためには、3回の食事の栄養バランスが、整っていることが大切です。チェックしてみましょう。
- ・おやつ役割を知り、望ましいおやつとり方について考えてみましょう。

冷たいもののとりすぎは



おやつは時間を決めて、選んで食べてね。