

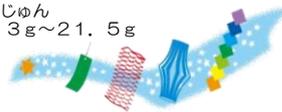
れいわ2ねん
7がつよていこんだてひょう
おおさわしょうがっこう

きゅうしょくもくひょう
「てをきれいにあらおう」

ようび	こんだて	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ しほう	
		あか		みどり		きいろ		
1 (水)	ぎゅうにゅう ミルクパン やさしいくだんご(2こ) かまぼこサラダ やさしいカレースープに けんさんとちおとめジャム	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		636 23.9 22.1
2 (木)	ぎゅうにゅう ごはん *あだにくのしょうががため(にら) ちゅうかふうコーンスープ レモンゼリー	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		713 25.9 24.0
3 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さんまうめに きりこんぶのにつけ とんじる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		624 23.6 20.4
6 (月)	ぎゅうにゅう ミルクパン いもいりやきそば グリーンサラダ チョコレートパテ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		628 22.8 21.5
7 (火)	~たなばたこんだて~ ぎゅうにゅう ごはん ほしがたハンバーグ ちゅうかあえ たなばたじる たなばたゼリー	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		621 22.6 18.6
8 (水)	ぎゅうにゅう わふうびびんば ・ごはん ・わふうびびんバのぐ むらくもじる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		611 26.4 21.4
9 (木)	ぎゅうにゅう ごはん いわしおかに ひじきのいりに みそじる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		608 24.2 20.2
10 (金)	ぎゅうにゅう ごはん *マーボー豆腐(にら) あげしゅうまい(2こ) きりほしだいこんのナムル	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		681 24.4 25.2
13 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン メンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ ピルまじる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		601 23.2 21.3
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ひやっこ いそかおりあえ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		617 23.4 14.8
15 (水)	ぎゅうにゅう てまきミルクパン ひやしちゅうか やきぎょうざ(2こ) シークワサーゼリー	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		674 21.6 20.9
16 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さばしせんみそやき もみづけ いなかじる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		610 23.4 22.3
17 (金)	ひげさんぼつかつようこんだて~スッキニー~ ぎゅうにゅう ごこごはん なつやさいかレー アスパラとハムのマリネ ヨーグルト	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		633 22.8 17.6

20 (月)	ぎゅうにゅう くるロール ツナとトマトのクリームスパゲティ イタリアンサラダ セノビーゼリー はちみつ	ぎゅうにゅう		パン	676
		ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんにく	オリーブオイル スパゲティ	24.4
			ブロッコリー きゅうり アスパラガス カリフラワー	ドレッシング	
				ゼリー はちみつ	20.2
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん あじねぎしおやき ゴーヤチャンプルー なめこじる	ぎゅうにゅう		ごはん	612
		あじ	ねぎ	ごまあぶら	30.6
		ぶたにく どうふ たまご	にんじん たまねぎ ゴーヤ もやし にんにく	あぶら	21.3
		あぶらあげ けんさんみそ	なめこ ねぎ		
22 (水)	〜ごはんのひ〜 ぎゅうにゅう セルフかきあげどん ・ごはん ・かきあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう		ごはん	673
					17.8
			にんじん たまねぎ ほうろ しょうきく ごんにく	あぶら ごまきり でんぷん	25.3
		どうふ あぶらあげ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ ごんにく	あぶら	えんぷん 2.2グラム
23 (木)	うみのひ 				
24 (金)	 スポーツのひ				
27 (月)	ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー ・ミルクパン ・しろみざかなフライ サマーシチュー	ぎゅうにゅう		パン	613
		ぎゅうにゅう		あぶら ごまきり パンで でんぷん	25.3
		ホキ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	あぶら じゃがいも	23.2
		とりにく ウインナー			
28 (火)	ぎゅうにゅう ごはん *ぶたにくとやさいのみぞめ(にち) タイピーエン	ぎゅうにゅう		ごはん	641
		ぶたにく けんさんみそ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン しょうが にんにく にち	あぶら	27.3
		とりにく なると	にんじん たけのこ しいたけ にんにく きくらげ チンゲンサイ しょうが ねぎ	あぶら ごまあぶら ほんさめ	20.5
29 (水)	ぎゅうにゅう コッパパン ツナマヨムレツ ラタトゥイユ オニオンスープ チヨコシュー くろごまパテ	ぎゅうにゅう		パン	648
		ツナ たまご		あぶら さとう マヨネーズ	23.1
			にんじん たまねぎ スッキーニ トマト パプリカ しめじ なす	オリーブオイル さとう	28.1
		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	バター チヨコシュー くろごまパテ	
30 (木)	ぎゅうにゅう ごはん *ズルコギあうため(にち) わかめスープ	ぎゅうにゅう		ごはん	614
		ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく にち	さとう ごまあぶら ごま	26.4
		とりにく どうふ わかめ たまご	にんじん こまつな		20.7
31 (金)	ぎゅうにゅう タコライス ・ごはん ・タコライスのぐ もずくスープ レモンタルト	ぎゅうにゅう		ごはん	692
				あぶら さとう	23.8
		ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく	ごまあぶら	22.3
		どうふ もずく	にんじん チンゲンサイ もやし	タルト	

- ◆ おおさわしょうがっこう ちゅうがくねん ひとりいっかいあたりのがっこうきゅうしょくせつしゅきじゆん
エネルギー645kcal・たんぱくしつ21g~32.3g・しつ14.3g~21.5g
- ◆ こんげつへのいきん：エネルギー639kcal・たんぱくしつ24.1g・しつ21.5g
- ◆ つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
- ◆ こんげつのにっごうしのしほさんびつは、スッキーニのほかになまねぎ・トマトもしようしています。
- ※ *しるしのこんだては、あめさわわらわのやさい(にち)をしようしています。



7がつ7かほ たなばた

たなばたは、ひこほしとおりひめのふたりが、ねんにいちどだけ7がつ7かよる、あまのがわをわたってあうことをゆるされたという、ちゅうごくのでんせつがはじまりといわれています。このひは、ごしきのたんざくにねがいごとをかいてさきにかざったりします。また、たなばたには、なつのやさいをそなえたり、たなばたのきょうじょくである「そうめん」をたべたりします。



しっかりとべて「なつパテ」よぼう!

なつは、そうめんなどのめんだけをたべるきかいがおおくありませんか？あつときこそ、えいようのバランスをかんがえてしょくじをとることがたいせつです。

【なつパテをふせぐしょくじのポイント】

①かたよったしょくじをしない
あつかりしたしょくじばかりでは、スタミナがそくになります。えいようバランスのとれたしょくじをしましょう。

②ビタミンBぐん、Cをおおくとろう
なつパテよぼうにこうかてきなビタミンBぐん(ぶたにく、レバーなど)やC(やさい、くだものなど)がおおいたべものをとりましょう。

③つめたいものをたべすぎない
いにふたながかかるので、つめたいものばかりをたべないようにしましょう。



