



# こんだて よていひょう



# 7月

新潟市立西川小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
		1 (金)	ごはん	こめ					
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン	なまあげ	にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質	26.5 g
	さばのみそに	さとう		さば			しょうが	脂質	26.3 g
	かおりあえ	さとう でんぷん				にんじん	キャベツ きゅうり しそ	食塩相当量	2.5 g
	牛乳				牛乳				
4 (月)	ごはん	こめ						I類*	650 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	25.3 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず		にんじん	ごぼう	脂質	19.5 g
	きゅうりのピリからづけ		ごま あぶら				きゅうり しょうが	食塩相当量	2.2 g
	牛乳				牛乳				
5 (火)	ちゅうかどん	こめ でんぷん	あぶら ラード	ほたて ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質	27.2 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	脂質	18.3 g
	くだもの						メロンのよてい	食塩相当量	2.2 g
	牛乳				牛乳				
6 (水)	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	きゅうにく ぶたにく レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ トマト しょうが	I類*	696 kcal
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	たんぱく質	22.0 g
	とうもろこし						とうもろこし	脂質	20.3 g
	牛乳				牛乳			食塩相当量	2.4 g
7 (木)	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	I類*	654 kcal
	すましじる	うるちまい でんぷん		かまぼこ		にんじん きょうな	えのきだけ たけのこ	たんぱく質	22.9 g
	ほしのハンバーグ	さとう でんぷん じゃがいも		とりにく ぶたにく			しょうが たまねぎ にんにく	脂質	20.3 g
	やさしいソテー		あぶら	ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量	3.3 g
	たなばたクレープ	さとう でんぷん こめこ みずあめ		とうにゅう			もも レモン		
	牛乳				牛乳				
8 (金)	ごはん	こめ						I類*	618 kcal
	やきのり				のり			たんぱく質	22.7 g
	たまねぎとたまごの みそじる			たまご とうふ		こまつな	たまねぎ	脂質	18.5 g
	じゃがいものカレー きんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	1.8 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご		
	牛乳				牛乳				
11 (月)	ごはん	こめ						I類*	608 kcal
	なつやさいのたまごとし	ふ しらたき さとう		きゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう	たんぱく質	23.7 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質	18.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	れいとうみかん						みかん		
	牛乳				牛乳				
12 (火)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく だいず		にら	ねぎ にんにく しょうが ししいたけ きくらげ	たんぱく質	28.5 g
	もやしのナムル	さとう	あぶら ごま			こまつな	もやし コーン	脂質	22.2 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			牛乳 れんにゅう			食塩相当量	2.1 g
	牛乳				牛乳				
13 (水)	ごはん	こめ						I類*	624 kcal
	チンゲンサイと ほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし しめじ ねぎ	たんぱく質	27.8 g
	とりにくとだいずの くるみからめ	でんぷん さとう	あぶら くるみ ごま	だいず とりにく			しょうが	脂質	21.4 g
	きゅうりのそくせきづけ						きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	牛乳				牛乳				

日	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価
---	------	------	------	------	-----

(曜)	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	栄養価
14 (木)	おおむぎめん	おおむぎめん		I補料 - 674 kcal
	わふうじる		ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たけのこ はくさい えのき ねぎ たんぱく質 33.4 g
	いかのでんぷら	こむぎこ あぶら	いか	脂質 23.8 g
	アーモンドあえ	さとう アーモンド		にんじん きりほしだいこん もやし キャベツ 食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳	
15 (金)	うめごはん	こめ さとう でんぷん	こま	うめ I補料 - 637 kcal
	もずくのみそしる		とうふ もずく	えのき ねぎ たんぱく質 22.3 g
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく かぼちゃ なす たまねぎ えだまめ しょうが 脂質 20.5 g
	れいとうパイソ	さとう		パイソ 食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳	
19 (火)	なつやさいのカレー	こめ むぎ さとう でんぷん こめこ こむぎこ	あぶら ラード	ぶたにく かぼちゃ にんじん トマト なす たまねぎ えだまめ にんにく しょうが I補料 - 700 kcal
	ひじきサラダ		あぶら	ひじき キャベツ きゅうり コーン 脂質 19.8 g
	くだもの			すいかのよてい 食塩相当量 2.0 g
	牛乳		牛乳	
20 (水)	こぼん	こめ		I補料 - 644 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	なまあげ	たまねぎ えのき たんぱく質 26.3 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	ししゃも 脂質 24.3 g
	こまびたし		こま	こまつな にんじん もやし 食塩相当量 1.9 g
	アーモンド		アーモンド	
牛乳		牛乳		
21 (木)	よこわりパン	パン		I補料 - 665 kcal
	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ベーコン だいす チーズ 牛乳 にんじん パセリ たまねぎ しめじ たんぱく質 23.2 g
	やさいコロッケ	じゃがいも さとう パんこ こむぎこ でんぷん	あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ 脂質 28.9 g
	こぶくろソース	さとう でんぷん		トマト にんじん ブルーン りんご レモン たまねぎ 食塩相当量 3.0 g
	くきわかめと もやしのサラダ		こま あぶら	くきわかめ にんじん もやし きゅうり ホコーン
牛乳		牛乳		
22 (金)	チンジャオロースどん	こめ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく ビーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ たんぱく質 24.5 g
	たまごとレタスのスープ	でん粉	あぶら	とうふ たまご にんじん コーン きくらげ レタス ねぎ 脂質 18.8 g
	レモンシャーベット	さとう		レモン 食塩相当量 2.3 g
牛乳		牛乳		

## 9月1日のこんだてよてい！

こんだてよていひょうは9月1日に配布する予定

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
		1 (木)	たまごカレー	こめ むぎ		ぶたにく		
	じゃがいも さとう でんぷん こめこ こむぎこ		あぶら ラード	レンズまめ うずらたまご		さやいんげん		たんぱく質 19.9 g
フルーツカクテル	さとう			とうにゅう			みかん パイン もりんご ぶどう ようなし	脂質 17.5 g
ふくじんづけ	さとう こま					にんじん	だいこん なす しそ すいか しょうが	食塩相当量 2.1 g
牛乳				牛乳				

## もうすぐ夏休み...

### 夏ばてをふせよう！食事のポイント



#### 1 かたよった食事をしない

あついとついつい、そうめんなどあっさりとした食事がかりになってしまふことがあります。このような食事がかりでは、スタミナ不足になり、勉強や運動に力が入りません。栄養がしっかりとれる食事をするようにしましょう！

#### 2 ビタミンをとろう

ビタミンB群・カロテン・ビタミンCがたくさん入っているオクラ・ピーマン・えだまめなど、夏が旬の野菜やくだものを食べるとつかれを予防してくれます。いろいろな食材を食べ合わせることで栄養価もぐんと高まります。

#### 3 つめたいものを食べ過ぎない

あつくなると、つめたい飲み物やアイスクリームが食べたくありませんが、つめたすぎるものは、胃のはたらきをにぶらせてしまいます。また、水分を多くとりすぎると胃酸(いさん)がうすくなり、胃が弱って食よくがなぐります。



