



2023年 7がつ よていにこんだてひょう



家庭数

もくひょう：1日3食の食事をきちんと食べよう

佐倉市立王子台小学校

ひにち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)		
		牛乳	主食	おかず	あか	みどり	きいろ			
3	月		ツナライス	とりにくのこうそうやき ABCスープ ヨーグルト	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ たまねぎ コーン きゃべつ セロリ	にんじん	こめ ABCマカロニ バター あぶら オリーブオイル	645 29.6 20.4 2.5
4	火		ひやしちゅうか	はるさめキムチいため 佐倉産九重栗南瓜の かぼちゃむしパン	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にら しょうが ほししいたけ	きゅうり もやし はくさいキムチ きりほしだいじん	ちゅうかめん ごまあぶら はるさめ バター こむぎこ さとう	594 23.9 17.5 3.4
5	水		ごはん	あじフライ ポテトサラダ なめこのみそしる ひとくちレモンゼリー	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ なめこ ながねぎ	こめ あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも	643 22.6 20.1 2.0
3年生がどうもろこしのかわむきをしてください！										
6	木		チンジャオロースーどん	わかめスープ 八街産どうもろこし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな どうもろこし	にんにく しょうが もやし ながねぎ	こめ あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	619 23.7 18.3 1.9
☆☆たなばたこんだて☆☆										
7	金		ちらしずし	おほしさまハンバーグ たなばたじる たなばたゼリー	あぶらあげ かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん オクラ こまつな	ほししいたけ かんぴょう だいこん たまねぎ	こめ さとう そうめん ゼリー	589 21.9 15.8 2.6
★朝ベジレシピを食べよう★										
10	月		ガーリックライス	いかのマリネ ★パンプキンシチュー マスカットゼリー	いか ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	ピーマン かぼちゃ パセリ	にんにく コーン マッシュルーム たまねぎ	こめ あぶら かたくりこ こめこ さとう	696 26.0 19.4 2.4
★きょうどりょうり：みえけん★										
11	火		★たこめし	マヨネーズやき ★なないろじる(ぼんじる) ももゼリー	たこ ます あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ コーン ごぼう なす	こめ マヨネーズ さとう さといも ゼリー	621 31.0 17.3 2.3
12	水		はちみつレモントースト	げんきがでるサラダ チリコンカン	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム たまねぎ しょうが	もやし きゃべつ きゅうり にんにく	パン マーガリン はちみつ あぶら さとう じゃがいも	615 26.2 23.1 2.5
13	木		ごはん	さばのかおりやき なっとうあえ とうがんのおみそしる れいとうみかん	さば なっとう ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう はねぎ にんじん	にんにく しょうが とうがん だいこん みかん	こめ さとう	662 27.8 22.5 2.2
★朝ベジレシピを食べよう★										
14	金		とうきびごはん	ちくわのにしょくあげ ぶたにくとじゃがいも のなんばんに	ちくわ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	どうもろこし ごぼう	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	694 24.8 20.8 2.0
18	火		なつやさいカレー	ひじきとチーズのサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	かぼちゃ ピーマン にんじん みかん インゲン	なす コーン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ あぶら むぎ さとう こむぎこ	723 22.9 19.7 2.8

※食材は天候等により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	645
たんぱく質	26.8	25.4
脂質	18.1	19.5
食塩相当量	2.0	2.4

夏ばて予防

夏の食生活チェック



1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

今月の佐倉産：米・にんじん・はねぎ・きゅうり・4日かぼちゃ・12日じゃがいも(とうや)・14日じゃがいも(はるか)・みそ
今月の八街産：6日のどうもろこし・こまつな・なす・ながねぎ・5日じゃがいも(北カムイ)