

2025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			おもなざいりよう			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年生がとうもうろこしのかわむきをします！									
1	火	牛乳 牛乳	チンジャオロー スーどん	わかめスープ むしとうもうろこし(八街産)	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 とうもうろこし ながねぎ	598 24.0 15.8 2.0	
2	水	牛乳 牛乳	ごはん	さばのこうみやき ほっかけじる きゅうりのなんばんづけ(朝ベジ) ひとくちふどうゼリー	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく しようが	こめ さとう ゼリー	659 24.6 24.4 2.3
3	木	牛乳 牛乳	セルフ コロッケ サンド	ポトフ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ	パン パンこ じゅがいも	660 23.8 21.2 2.4
4	金	牛乳 牛乳	ごはん	やきまんじゅう ナムル ジャジャンどうふ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん もやし ほうれんそう えだまめ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	659 27.4 20.7 2.2
7	月	牛乳 牛乳	たなばた ちらし	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 たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり かまぼこ とうふ	にんじん さやいんげん オクラ こまつな	こめ さとう そうめん ゼリー	576 22.4 16.7 2.4
8	火	牛乳 牛乳	タコライス	タコライスのそえキャベツ トルティーヤふうチップス ABCスープ	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな たまねぎ	こめ しゅうまいのかわ マヨネーズ マカロニ じゃがいも	672 25.9 21.2 2.0
9	水	牛乳 牛乳	キムたく ごはん	あつあげととりにくの みそいため 八街産すいか	ベーコン とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ きやべつ すいか	こめ こむぎこ かたくりこ	569 22.7 16.2 2.0
10	木	牛乳 牛乳	ごはん	あじフライ なっとうあえ とんじる ラムネゼリー	あじ なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう だいこん みそ	にんじん ごぼう ほうれんそう ながねぎ	こめ パンこ じゅがいも ゼリー	703 27.4 18.4 2.5
11	金	牛乳 牛乳	ジャージャー めん	チングンサイのスープ パインコンポート	ぶたにく だいす とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ たまねぎ ながねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ はるさめ	555 26.5 21.6 2.4
14	月	牛乳 牛乳	ごはん	コロコロさけのゴマがらめ ★ゆかりあえ(朝ベジ) とうがんのおみそしる フローズンゼリー	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ しようが もやし	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	604 29.8 15.8 2.0
15	火	牛乳 牛乳	ごはん	チキンバーべキューやき ゆでえだまめ じゃがいものなんばんに	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく えだまめ	こめ むぎ はちみつ じゃがいも	610 29.8 14.6 2.0
16	水	牛乳 牛乳	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 みかんパインもも	こめ むぎ こむぎこ さとう あまなつゼリー マスカットゼリー	713 22.8 19.5 2.3

※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。

なつ よ ぼう 夏ばて予防

なつ しょくせい かつ 夏の食生活チェック

1 つめ 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 あさ 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 なつ や さい なつやさいをたくさん食べ 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 ぎゅうにゅう わす 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るようです。成長期の吸収率の高いカルシウム源として、夏のタミナ補給として、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 れいぼう き 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温調節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。

今月の佐倉・八街産 米・米粉・みそ
にんじん・きゅうり・たまねぎ
とうもうろこし(1日)・枝豆(15日)
長ねぎ・じゃがいも・こまつな
すいか(9日)・かぼちゃ(16日)
主な材料の太字



6 よ ね 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。