



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		
					ち・にく・ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつになる		
3年生がとうもろこしのかわむきをします！									
1	火		チンジャオロースーどん	わかめスープ むしとうもろこし(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 とうもろこし ながねぎ	にんにくしょうが もやし えのきたけ ごまあぶら	598 24.0 15.8 2.0
★きょうどいようり：ふくいけん★									
2	水		ごはん	さばのこうみやりき きゅうりのなんばんづけ(朝ベジ) ひとくちぶどうゼリー	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 しょうが	きゅうり ごぼう ながねぎ	659 24.6 24.4 2.3
3	木		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	セロリ キャベツ マッシュルーム パイン パナナ	660 23.8 21.2 2.4
4	金		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 ほうれんそう えだまめ	もやし たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	659 27.4 20.7 2.2
☆☆たなばたこんだて☆☆									
7	月		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	ほししいたけ かんぴょう だいこん たまねぎ	576 22.4 16.7 2.4
8	火		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 だいず 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	コーン グリーンピース キャベツ セロリ	672 25.9 21.2 2.0
9	水		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 チンゲンサイ きゃべつ すいか	はくさいキムチ たくあん たまねぎ ながねぎ	569 22.7 16.2 2.0
10	木		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 とうふ みそ	にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	703 27.4 18.4 2.5
11	金		ジャージャー めん	チンゲンサイのスープ パインコンポート	ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ	きゅうり もやし コーン パイン	555 26.5 21.6 2.4
★朝ベジレシピを食べよう★									
14	月		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 しょうが もやし	キャベツ きゅうり とうがん ながねぎ	604 29.8 15.8 2.0
4年生が 枝付きの枝豆から さやとり									
15	火		ごはん	チキンバーベキューやき 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 しょうが ながねぎ	にんにく しょうが ごぼう	610 29.8 14.6 2.0
16	水		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	なす コーン たまねぎ にんにくしょうが きゅうり	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



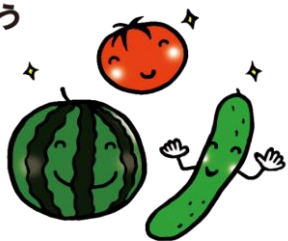
冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなかや冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

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のはたけをします。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 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 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 よ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏は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・八街産 米・米粉・みそ
にんじん・きゅうり・たまねぎ
とうもろこし(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



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

※4日5年生は校外学習のため、給食はありません。