



7がつのこんだて



令和4年7月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみもの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ体をつくるもとになる	からだの調子を整えるもとになる	
1 金	たこめし にくじゃがのために しおだれキャベツ 半夏生	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ さんおんとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ たこ ぶたにく こうやどうふ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんにく	560 kcal 19.7 g
4 月	おぎごはん チキンアドボ ボークニラガ やさいのレモンずかけ 世界の料理めぐり ~フィリピン~	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ あぶら てんぷん じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ だいこん こまつな もやし きゅうり レモン	587 kcal 22.9 g
5 火	どうもろこしのたきこみごはん トマトとたまごのスープ カリカリワンドンのサラダ	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも てんぷん ワンドンのかわ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	ホールコーン たまねぎ トマト こまつな にんじん きゅうり キャベツ	580 kcal 19.2 g
6 水	サラダうどん じゃがいものあまみそかけ どうもろこし	牛乳	うどん ごま ねりごま さんおんとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ とりにく	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	617 kcal 25.0 g
7 木	マーボーなすどん たなばたじる くだもの 七夕	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ あぶら はるさめ さんおんとう てんぷん ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん なす ねぎ たまねぎ いら こまつな だいこん オクラ こだますいか	588 kcal 21.5 g
8 金	おぎごはん さばのおろしだれ とんじる ごもくまめ	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ さんおんとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいち こんぶ	しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	627 kcal 29.9 g
11 月	ゆかりごはん じゃがいもとこまつなのみそする さわらのパンこやき	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら	ゆかり だいこん なす こまつな たまねぎ	600 kcal 26.0 g
12 火	はちみつレモントースト マカロニのクリームに えだまめ	牛乳	しょくパン マーガリン はちみつ グラニューとう あぶら マカロニ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	レモン セロリ たまねぎ にんじん しめじ こまつな えだまめ	588 kcal 24.0 g
13 水	おぎごはん いわしのあまみそかけ なすとミニカボチャのみそする キャベツともやしのたくあんあえ	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ てんぷん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん ミニカボチャ なす もやし キャベツ たくあん	660 kcal 26.1 g
14 木	そぼろごはん とうがんのスープ こぶきいも	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん こまつな とうがん ねぎ なめこ	589 kcal 23.3 g
15 金	なすのスパゲッティミートソース こんにやくサラダ くだもの	牛乳	スパゲッティ あぶら さんおんとう サラダこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす しめじ たまねぎ にんにく ホールトマト トマトピューレー キャベツ にんじん もやし オレンジ	580 kcal 23.8 g
19 火	カレーライス コールスロー ほしのミックスフルーツ 1学期 給食最終日	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ じゃがいも あぶら こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー キャベツ きゅうり だいこん みかんかん おうとうかん りんごかん	599 kcal 18.9 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------