令和6年度

7月 献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（12回）
◎給食のねらい 暑さに負けない食事について理解する。

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
1	月	コッペパン ぎゅうにゅう レンズまめのカレートマトに うずらたまごのスープ こだますいか	ぎゅうにゅう レンズまめ ベーコン とりにく うずらのたまご	パン オリーブオイル マカロニ	たまねぎ トマト にんにく パセリ にんじん マッシュルーム すいか		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 26.3 g 20.1 g 2.7 g
2	火	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう あじのソースフライ ゆでキャベツ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ごま	とうもろこし キャベツ にんじん ながねぎ こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 26.2 g 21.3 g 2.8 g
3	水	ナスとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう きゅうりのピクルス パインケーキ	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ マーガリン	たまねぎ トマト にんにく なす たかのつめ パセリ きゅうり パイナップル		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 20.4 g 21.8 g 2.4 g
4	木	いたくごはん ぎゅうにゅう メルルーサのかばやき キャベツときゅうりのあさづけ そうめんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく わかめ うずらのたまご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう そうめん	キャベツ きゅうり しょうが にんじん しいたけ こまつな	七夕給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 25.2 g 19.2 g 2.7 g
5	金	メキシカンライス ぎゅうにゅう きすのからあげ やさいスープ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン きす ぶたにく かたぬきレアチーズ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	たまねぎ にんにく たかのつめ にんじん トマト とうもろこし グリンピース レタス キャベツ パセリ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 22.2 g 22.1 g 2.8 g
8	月	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ さやいんげんのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう バター	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース さやいんげん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 27.0 g 20.2 g 2.6 g
9	火	チキンピラフ ぎゅうにゅう ホキのからあげ ようふうかきたまじる	とりにく ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	こめ バター こめこ でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 28.1 g 22.8 g 2.6 g
10	水	いたくごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまだれかけ じゃがいものきんぴら とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん とうがん ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 22.5 g 22.3 g 2.6 g
11	木	しせんどうふどん ぎゅうにゅう ごもくスープ れいとうみかん	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンさい もやし こまつな たけのこ しいたけ みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 24.2 g 14.1 g 1.9 g
12	金	ロールパン ぎゅうにゅう じゃがみそ わかめスープ	ぎゅうにゅう みそ とりにく わかめ とうふ	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 23.9 g 22.5 g 2.6 g
16	火	マーボーもやしどん ぎゅうにゅう チンゲンさいスープ りんごかんづめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	もやし ながねぎ にら にんじん にんにく チンゲンさい たけのこ きくらげ りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 25.9 g 17.9 g 2.2 g
17	水	おたのしみ きゅうしょく					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 17.0 g 14.7 g 2.3 g
							月の平均値 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	 624 kcal 24.1 g 19.9 g 2.5 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。

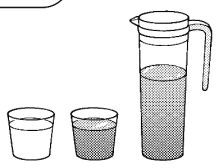
給食だより 7月

もうすぐ夏休みですね。

暑い日が続きますが、3食の食事をしっかりとってもらいたいと思います。食欲がわかないときは、レモンや梅干しなどの酸味のあるものや、スパイスなどを取り入れてみましょう。

ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



ⓒ少年写真新聞社2024