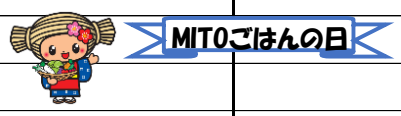
7月　きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立寿小学校

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩(g)
1(金)	ナン	★ナン				674 2.4
	牛乳		牛乳			
	キーマカレー	油	ぶた肉　大豆	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　エリンギ　ピーマン とうもろこし　トマト	ワイン　カレー粉 こしょう　ソース カレールウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ	
	ツナ豆マヨサラダ		大豆　★ツナ(かつお)	キャベツ　きゅうり　にんじん	こしょう　しょうゆ からし ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
4(月)	ごはん	こめ				690 1.8
	牛乳		牛乳			
	さばのねぎソースがけ	片栗粉　ごま油	さば	にんにく　ねぎ	みりん　塩　酒 こしょう	
	大根ときゅうりのあえもの	ごま		だいこん　きゅうり	塩　しょうゆ	
	かみなり汁	油	ぶた肉　とうふ　油あげ	にんじん　たまねぎ　なす こまつな　こんにゃく	赤みそ　白みそ だし用混合節	
5(火)	ごはん	こめ				632 2.0
	牛乳		牛乳			
	鶏肉の甘辛ソースがらめ	片栗粉　油　さとう	とり肉	にんにく	酒　ケチャップ しょうゆ　豆板醤	
	ナムル	ごま　ごま油　さとう		こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　酢	
	わかめスープ	ごま油	★ベーコン　とうふ　わかめ	にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　たけのこ	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 塩　こしょう	
6(水)	黒パン	黒パン				626 2.2
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグデミグラスソース	油	★ハンバーグ	たまねぎ	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ　ソース	
	カラフルサラダ	油		キャベツ　きゅうり　赤パプリカ 黄パプリカ　ブロッコリー	酢　塩　こしょう	
	ポテトと豆のスープ	じゃがいも　油	赤いんげん豆　白いんげん豆 大豆　青大豆	にんにく　たまねぎ　にんじん こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
7(木)	ごはん	こめ				643 1.8
	牛乳		牛乳			
	星のカレーメンチカツ	油	★カレーメンチカツ			
	キャベツのサラダ	油		キャベツ　こまつな　きゅうり にんじん　とうもろこし	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
	七夕汁	そうめん	とうふ　★なると	だいこん　にんじん　たけのこ ねぎ　ほししいたけ	しょうゆ　塩　酒 だし用混合節	
8(金)	ロールパン	ロールパン				657 2.3
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ	じゃがいも　油 さとう	大豆　ぶた肉　★ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　パセリ にんにく　トマト	トマトピューレ ケチャップ　ソース コンソメ　塩 こしょう	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		キャベツ　ブロッコリー にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
	チーズ		★チーズ			
11(月)	**ＭＩＴＯ　ごはんの日**					648 1.9
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳	**MITOごはんの日**		
	みとちゃん揚げぎょうざ	油	**★みとちゃんぎょうざ**			
	梅昆布あえ		★塩昆布	もやし　だいこん　きゅうり ★梅干し		
	春雨スープ	緑豆春雨　ごま油	とり肉　★なると	きくらげ　たまねぎ　にんじん こまつな　しょうが	しょうゆ　こしょう 塩　中華ｺﾝｿﾒ	

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩(g)
12(火)	**M I T 0 ご は ん の 日**					644 1.5
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**★納豆**			
	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも　さとう 油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　しらたき さやいんげん　しょうが	しょうゆ　みりん 酒　豆板醤	
	ごま酢あえ	ごま　さとう		キャベツ　こまつな　もやし にんじん	酢　しょうゆ	
13(水)	ミルクパン	ミルクパン				671 2.4
	牛乳		牛乳			
	ホキと野菜のバジル炒め	じゃがいも　油 豆乳バター	★ホキでんぷん付き	たまねぎ　にんじん　しめじ	★ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ こしょう	
	肉団子のコンソメスープ	油	★とり肉団子	にんじん　キャベツ　だいこん たまねぎ　こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
14(木)	ごはん	こめ				606 1.8
	牛乳		牛乳			
	しゅうまい		★しゅうまい			
	チンジャオロースー	油　さとう　ごま油 片栗粉	ぶた肉	にんにく　しょうが　ピーマン 赤パプリカ　たけのこ　たまねぎ	しょうゆ　塩　酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
	ワンタンスープ	ワンタン	★なると	もやし　チンゲンサイ　ねぎ にんじん　干ししいたけ	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 塩　こしょう　酒	
15(金)	ごはん	こめ				666 1.5
	牛乳		牛乳			
	ジャージャン豆腐	油　さとう　片栗粉	生あげ　ぶた肉	キャベツ　たまねぎ　にんじん たけのこ　チンゲンサイ しょうが　にんにく ほししいたけ	しょうゆ　赤みそ 豆板醤　酒	
	春雨サラダ	緑豆春雨　さとう　ごま油		もやし　にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ	
	味つけのり		★味つけのり			
	オレンジゼリー	★オレンジゼリー				
19(火)	寿特製カレーライス　ごはん	こめ				681 1.8
	寿特製カレーライス　寿特製カレー	油　じゃがいも　小麦粉 豆乳バター	とり肉　豆乳チーズ	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　トマトソース	ﾜｲﾝ　ｶﾚｰ粉　ｽｰﾌﾟ ｽﾄｯｸ　ﾀｰﾒﾘｯｸ　塩 ｺｼｮｳ　ﾛｰﾚﾙ　ｶﾞﾗﾑ ﾏｻﾗ	
	牛乳		牛乳			
	こんにゃくサラダ	さとう　ごま　ごま油		キャベツ　こんにゃく きゅうり	しょうゆ　酢	



＊献立表右側の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（g）です。　　＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ MITOごはんの日に使用予定の水戸市産の食材は太字にしてあります。

★印のついているものは加工品です。加工品の内容配合についての詳細を確認したい場合には，学校へご連絡ください。

小学校	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミン A（μg）	ビタミン B₁（mg）	ビタミン B₂（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
当月平均	653	24.8	21.7	344	2.4	227	0.67	0.56	31	1.9	6.5
基準栄養量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

夏を元気に過ごそう！

元気ポイント１ 早寝早起き朝ごはん！

元気に過ごすためには，早寝早起き朝ごはんの生活リズムで過ごすことが大切です。早く起きるために，寝る前の過ごし方も見直しをして，早く眠れるようにしましょう。

早起きをすると，朝ごはんをしっかり食べることができます。

朝ごはんを食べて，頭と体をしっかり目覚めさせよい１日のスタートがきれるようにしましょう。

1日のスタートが遅いと，生活リズムがくずれます。夏休み中も気をつけましょう。

元気ポイント２　上手な水分補給！

夏場は上手な水分補給が必要です。室内にいる時などは水や麦茶などの甘くない飲み物で水分補給をしましょう。

外で遊んだり，運動をしたりした時は，こまめに水分補給をすることが大切です。

元気ポイント３ おやつは時間と量，内容を考えよう！

おやつは「補食」足りない栄養を補う食事ですが気分転換やリラックス効果があります。しかし，おやつを多く食べすぎたり，食事の前に食べてしまうと，せっかくの食事が食べられなくなってしまいます。おやつは食べる時間と量を決めましょう。そしてスナック菓子や甘いジュースなどは，たまに楽しみで食べるのがいいですね。おすすめは旬のきゅうりやトマト，カルシウムのとれる小魚や牛乳，ヨーグルトなどです。