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	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
3(月)	ごはん	こめ				639 2.0
	牛乳		牛乳			
	ホキと野菜の甘酢あえ	じゃがいも　油　さとう	◆ホキでんぷん付き	たまねぎ　にんじん　ピーマン	しょうゆ　酒 みりん　酢	
	切干し大根のみそ汁		とり肉　とうふ	切干し大根　こまつな　にんじん ねぎ　えのきたけ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
4(火)	黒パン	黒パン				623 2.3
	牛乳		牛乳			
	フライドチキン		◆フライドチキン			
	バジルドレッシングサラダ	油	◆ツナ(まぐろ)	キャベツ　ブロッコリー にんじん　にんにく	バジル粉　酢　塩 こしょう	
	麦と野菜のスープ	麦　じゃがいも　油	ぶた肉	とうもろこし　こまつな たまねぎ　にんじん　にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
5(水)	ミルクパン	ミルクパン				645 2.3
	牛乳		牛乳			
	あじフライ	油	◆あじフライ			
	小松菜サラダ	油		キャベツ　こまつな　にんじん	酢　塩　こしょう	
	ミネストローネ	マカロニ　じゃがいも　油 さとう	大豆　◆ベーコン	マッシュルーム　パセリ　トマト たまねぎ　にんじん　にんにく	コンソメ　塩 こしょう トマトピューレ	
6(木)	Ｍ Ｉ Ｔ Ｏ　ご　は　ん　【　納　豆　】					660 1.8
	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　しらたき　油 さとう	ぶた肉	にんじん　たまねぎ ちんげんさい	豆板醤　しょうゆ みりん	
	のりごまあえ	ごま	のり	こまつな　キャベツ　もやし にんじん	しょうゆ　塩	
7(金)	ごはん	こめ				693 1.8
	牛乳		牛乳			
	カレーメンチカツ	油	◆カレーメンチカツ		ソース	
	キャベツとコーンのサラダ	油　さとう		とうもろこし　にんじん きゅうり　キャベツ	酢　しょうゆ こしょう	
	七夕汁	そうめん	ぶた肉　◆なると	だいこん　にんじん　たけのこ オクラ　こまつな　ほししいたけ	しょうゆ　塩 だし用かつお節	
	七夕デザート	◆マスカットゼリー				
10(月)	ごはん	こめ				648 2.2
	牛乳		牛乳			
	豚肉のねぎ塩炒め	油　ごま　片栗粉	ぶた肉	ねぎ　キャベツ　にら にんにく　しょうが	塩　こしょう	
	ナムル	ごま油　さとう		もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ	
	わかめスープ		とうふ　◆ベーコン　わかめ	にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　たけのこ	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
	杏仁豆腐		◆杏仁豆腐			
11(火)	Ｇ７ 献 立 【 ア メ リ カ 】					633 2.2
	ハンバーガー　丸パン	丸パン				
	ハンバーガー　ハンバーグバーベキューソース	油	◆ハンバーグ	たまねぎ　トマト	ケチャップ　ソース 酢　こしょう	
	牛乳		牛乳			
	コールスロー	油		キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう	
	コーンチャウダー	じゃがいも　上新粉　バター	◆ベーコン　牛乳	たまねぎ　にんじん　パセリ とうもろこし	塩　こしょう コンソメ	
12(水)	肉みそ焼きそば	◆中華めん　さとう　油	ぶた肉　牛肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ ピーマン　もやし　にんにく しょうが　ほししいたけ	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ 赤みそ　豆板醤	606 2.0
	牛乳		牛乳			
	ごまドレッシングサラダ	ごま　さとう　油	◆とりささ身　大豆	キャベツ　きゅうり　にんじん ブロッコリー　とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞｿｰｽ 酢　しょうゆ	
	蒸しケーキ	◆マーラーカオ				

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	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
13(木)	ごはん	こめ				676 2.1
	牛乳		牛乳			
	さばの塩焼き		◆一塩さば			
	ひじきの炒め煮	しらたき　さとう　油	ひじき　あぶらあげ	にんじん　キャベツ ほししいたけ	みりん　しょうゆ 酒	
	なすと生揚げのみそ汁	じゃがいも	なまあげ	なす　にんじん　さやいんげん ねぎ	赤みそ　白みそ だし用かつお節	
14(金)	夏野菜カレーライス　ごはん	こめ				694 1.7
	夏野菜カレー	じゃがいも　油	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ なす　ズッキーニ　とうもろこし にんにく　しょうが　トマト	カレールウ　ソース ガラムマサラ カレー粉	
	牛乳		牛乳			
	クルトンサラダ	◆クルトン　油　さとう		キャベツ　きゅうり　たまねぎ にんじん	酢　塩　こしょう	
	冷凍パインアップル			◆冷凍パインアップル		
18(火)	ＭＩＴＯ　ごはん【みとちゃんぎょうざ】					673 2.1
	ごはん	こめ				
	味付けのり		◆味付けのり			
	牛乳		牛乳			
	みとちゃん揚げぎょうざ	油	◆みとちゃんぎょうざ			
	梅あえ			もやし　だいこん　きゅうり ◆梅漬け	しょうゆ	
	うずら卵と春雨のスープ	はるさめ	とり肉　うずら卵	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　中華だし	
19(水)	いばらき美味しおＤａｙ					656 2.0
	ロールパン	ロールパン				
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と豆のトマト煮	じゃがいも　油　さとう	◆ベーコン　とり肉 白いんげん豆　大豆 赤いんげん豆	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　トマト	ケチャップ　ソース ワイン　コンソメ 塩　こしょう	
	フレンチサラダ	油		キャベツ　にんじん　きゅうり 赤パプリカ　とうもろこし	塩　こしょう　酢	
	フローズンヨーグルト		◆フローズンヨーグルト			

※　献立の右の数字は，中学年におけるエネルギー(kcal)・食塩相当量(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。
※　◆は，当月使用の加工品です。　加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には，学校へご連絡ください。

栄養素 / 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	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
小学校中学年平均	653	25.5 (15.6%)	21.7 (29.9%)	356	90	3.2	3.6	256	0.70	0.60	42	2.0	7.4
児童(8～9歳)一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の25～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

～夏を元気に過ごすためのポイント～

○早寝早起き朝ごはん

夏を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムを整えるには、早起きをすること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて、頭と体を目覚めさせることで、１日を元気に過ごすことができます。

一日のスタートが遅くなると、生活リズムがくずれます。夏休み中も早寝、早起き、朝ごはんでリズムある生活を送りましょう！

○おやつは時間と量，内容を考えよう

おやつは食事で足りない栄養をとったり、リラックス効果があったりします。

おやつを食べすぎたり、食事の前に食べたりしてしまうと、せっかくの食事が食べられなくなってしまいます。おやつは食べる量と時間を考えましょう。 スナック菓子や甘いジュースは量を決めて、食べるといいですね。旬のきゅうりやトマト、ヨーグルトやチーズ、小魚などをおやつにするのも、おすすめです。

○水分補給をしっかりしよう

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、よりこまめに水分補給をすることが大切です。