



7月のこんだてよていひょう



令和4年度

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい		おもにちやにくやほ ねになるもの	おもにからだのちょうし をととのえるもの	おもにねつやちから になるもの	その他	た 家 い で 食 と 品 り	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	備考欄
1	金	ごはん 	ポイコーローどん えだまめサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	キャベツ にんじん もやし ピーマン パプリカ ねぎ にんにく たけのこ だいこん えだまめ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	しょうゆ 甜麺醬 す さけ にぼし 豆板醬 しお		639 kcal 25.6 g 24.7 g 2.5 g	
4	月	ごはん 	ポークソースマリネ きゅうりのこうみあえ モヤシのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう パセリ きくらげ しいたけ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ す ソース ケチャップ 中華コンソメ		609 kcal 24.8 g 20.2 g 2.6 g	
5	火	ソフトメン 	シチリアふうミートソース パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かまぼこ	たまねぎ きゅうり なす にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく セロリ しょうが マッシュルーム	メン きょうざのかわ こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら	ケチャップ ソース しお コンソメ ワイン しょうゆ す		627 kcal 25.4 g 17.7 g 3.0 g	
6	水	ごはん 	まめみそ チンジャオロースー とりにくとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう だいく ぶたにく とりにく みそ	パプリカ もやし チンゲンサイ ピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが にんじん だいこん	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	みりん さけ しょうゆ オイスターソース コンソメ		603 kcal 24.7 g 19.4 g 2.0 g	3年生欠食
7	木	ごはん 	しおさば なすのみそいため たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ わかめ	なす たまねぎ にんじん ピーマン オクラ しいたけ だいこん	ごはん あぶら さとう ごま ゼリー そうめん	しょうゆ みりん さけ だしのもと		643 kcal 26.9 g 19.9 g 2.3 g	
8	金	ごはん 	やさいコロッケ りっちゃんサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん コーン こまつな	ごはん やさいコロッケ あぶら さとう	ソース しお す にぼし こしょう		593 kcal 17.6 g 17.9 g 2.3 g	
11	月	ごはん 	ミートローフトマトソースがけ キャベツのさっぱりしょうがあえ あぶらあげとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんにく もやし トマト キャベツ こまつな きゅうり えのき いんげん しょうが だいこん にんにく	ごはん さとう バター オリーブオイル じゃがいも パンこ	しお こしょう ナツメグ ワイン しょうゆ にぼし		596 kcal 25.3 g 18.3 g 2.8 g	
12	火	コッペパン 	ウィンナーとやさいのカレーソー コーンポタージュ てづくりブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ウィンナー	キャベツ にんにく もやし にんじん パセリ たまねぎ コーン ブルーベリー レモンかじゅう	パン じゃがいも オリーブオイル こむぎこ さとう バター	しょうゆ コンソメ しお こしょう		645 kcal 20.6 g 21.7 g 3.0 g	三春産 ブルーベリー使用
13	水	ごはん 	メンチカツ ほうれんそうのおかかあえ レタススープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン かつおぶし わかめ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん レタス えのき しめじ ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら	しょうゆ ソース しお こしょう		641 kcal 22.6 g 18.3 g 2.2 g	
14	木	ごはん 	カツオのかくに なつやさいのごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう かつお ちくわ たまご とうふ	しょうが キャベツ いんげん コーン たまねぎ えのき ほうれんそう	ごはん さとう みずあめ かたくりこ ごま	しょうゆ みりん だしのもと しお さけ		594 kcal 32.6 g 14.4 g 2.8 g	
15	金	ごはん 	とうふハンバーグ ラタトゥユ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ ピーマン なす パプリカ トマト ズッキーニ にんじん こまつな にんにく	ごはん オリーブオイル	ケチャップ しょうゆ コンソメ ワイン しお		601 kcal 18.8 g 22.6 g 2.1 g	
19	火	ちゅうかめん 	コーンわかめラーメン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると ベーコン	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ コーン メンマ にんにく きくらげ パセリ	ごはん オリーブオイル じゃがいも	がらスープ 中華コンソメ しょうゆ さけ コンソメ		615 kcal 27.1 g 17.6 g 3.4 g	
20	水	ごはん 	なつやさいのカレー ほうれんそうのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	にんじん たまねぎ ピーマン ズッキーニ なす キャベツ にんにく しょうが ほうれんそう みかん	ごはん じゃがいも あぶら	カレールー ソース チャツネ ケチャップ しお こしょう		625 kcal 19.8 g 17.7 g 2.0 g	

※材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょうください。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。