



7月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤(1.2群) 主に体の組織を作る	緑(3.4群) 主に体の調子を整える	黄(5.6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)	
								蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2	月			マーボー丼 海藻スープ 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 もずく 海藻 杏仁豆腐	たけのこ 長ねぎ なら しいたけ にんにく 生姜 人参 えのき みかん 黄桃 パイン レモン	米 サラダ油 白いりごま ごま油 砂糖	627 Kcal	23.9 307 17.4 1.7
3	火			ごはん 鰯の蒲焼き きんぴらごぼう 焼き茄子の味噌汁	牛乳 鰯 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	生姜 ごぼう 人参 まいたけ なす 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 白滝	米 サラダ油 砂糖 ごま油 白いりごま	664 Kcal	26.5 341 20.0 2.5
4	水			ごはん ふりかけ 小鉢のカレー揚げ 磯香和え かき玉汁 ヨーグルト	牛乳 小鉢 のり わかめ ひじき 鶏肉 なた豆 卵 ヨーグルト	生姜 小松菜 人参 もやし しめじ 長ねぎ	米 サラダ油 ごま油	640 Kcal	26.9 593 19.3 1.6
5	木			コーンピラフ イカフライ 夏野菜ソテー レタスとトマトの卵スープ 冷凍パイン	牛乳 鶏肉 イカ ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 パセリ 茄子 コーン にんにく キャベツ ピーマン ヤングコーン レタス トマト パイン	米 サラダ油 オリーブオイル パン粉 小麦粉	631 Kcal	21.7 297 20.3 2.7
6	金			枝豆じゃこご飯 揚げ茄子と厚揚げの酢醤油かけ 冷やしそうめん汁 水饅頭	牛乳 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 わかめ 小豆	枝豆 茄子 赤ピーマン ピーマン 生姜 にんにく オクラ 長ねぎ	米 サラダ油 そうめん 砂糖 白いりごま くず粉	681 Kcal	26.1 379 20.5 2.9
9	月			キムチチャーハン トマトと卵のワンタンスープ 揚げ餃子 シューアイス	牛乳 豚肉 なた豆 鶏肉 卵	にんにく 生姜 なら 白菜 長ねぎ トマト	米 ごま油 ワンタン サラダ油 餃子の皮 小麦粉	644 Kcal	20.7 239 22.5 2.4
10	火			梅わかめご飯 ハタハタの唐揚げ ごま和え 沢煮椀 マスカットゼリー	牛乳 ハタハタ 豚肉 油揚げ わかめ	梅 キャベツ もやし 人参 大根 ごぼう たけのこ 長ねぎ えのき 小松菜 生姜 マスカット	米 白いりごま サラダ油 白すりごま 練りごま 砂糖	640 Kcal	23.6 339 17.7 2.0
11	水			ハヤシライス 枝豆サラダ ミルクメーカー (コーヒー味)	牛乳 豚肉 枝豆	玉ねぎ 人参 にんにく トマト 枝豆 きゅうり キャベツ トマト	米 じゃが芋 小麦粉 白いりごま サラダ油 オリーブオイル	646 Kcal	19.4 285 16.1 1.8
12	木			茄子のミートソーススパゲティ 海藻サラダ チーズドッグ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ 海藻 卵	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム 茄子 セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ サラダ油 オリーブオイル 白いりごま 小麦粉	643 Kcal	23.6 332 27.5 2.5
13	金			きざみ穴子めし 冬瓜のくず煮 キムチ豚汁 流山産枝豆	牛乳 穴子 豚肉 味噌	生姜 冬瓜 しめじ さやいんげん 枝豆 人参 白菜 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	631 Kcal	28.4 299 15.7 3.0
17	火			夏野菜カレー イタリアンサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 茄子 かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり みかん	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター オリーブオイル	671 Kcal	18.5 259 19.4 1.6
18	水			フィッシュドック 干キャベツ ひよこ豆のスープ ホワイトポンチ チーズ	牛乳 ホキ 卵 ひよこ豆 ウィンナー カルピス チーズ	キャベツ 人参 かぶ 玉ねぎ しめじ パセリ みかん パイン 黄桃	パン サラダ油 パン粉 小麦粉	673 Kcal	25.0 404 24.0 3.0

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

…この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー (Kcal)	640	102%
蛋白質 (g)	24.0	100%
脂質 (g)	21.3	94%
カルシウム (mg)	350	94%
塩分相当量 (g)	2.5	101%

暑さに負けない体作りを心がけよう!



私たちの体を作っている成分の中で一番多いものは「水分」です。汗をかいて体内の水分を失うと、体が脱水状態になり、その状態が続くと体がだるくなったり、めまい、嘔吐、頭痛などが起こります。私たちは発汗だけでなく、皮膚や呼吸からも水分を失っています。熱中症は室内にいても起こることがあるので、喉が渇いたと感じていなくても、こまめに水分を摂りましょう。また、食事のときにも水分の多い野菜や果物、汁物などを積極的に食べるようにして、上手な水分補給を心がけましょう!



