



7月予定献立表



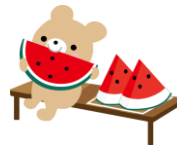
流山市立おおたかの森小学校

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)
1	月			切り干し大根のピビンバ もずくのスープ フルーツの柚子ジュレ和え	牛乳 うずら卵 豚肉 豆腐 なると もずく	長ねぎ 切り干し大根 にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 えのき 柚子 みかん パイン 黄桃	米 白いりごま 砂糖 ごま油	636 Kcal	22.5 317 16.2 2.2
2	火			なすのミートスパゲティ 海藻サラダ 豆乳焼きドーナツ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ 海藻 豆乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン なす マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ サラダ油 白いりごま ごま油 ドーナツ	629 Kcal	22.3 293 22.1 2.0
3	水			ご飯 韓国風焼きのり 白身魚のマリネ ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ のり ヨーグルト 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン レモン キャベツ もやし 大根 小松菜 長ねぎ	米 サラダ油 オリーブオイル 砂糖 白すりごま 練りごま	656 Kcal	26.3 393 18.2 1.9
4	木			わかめご飯 揚げ茄子と厚揚げの酢醤油がけ 冷やしそうめん汁 水まんじゅう	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 小豆	なす 赤ピーマン ピーマン 生姜 にんにく オクラ 人参 長ねぎ	米 白いりごま サラダ油 米粉 そうめん 砂糖 水まんじゅう	696 Kcal	22.9 295 20.6 2.7
5	金			五穀ひじきご飯 ☆型ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ チーズ ひじき	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 ごぼう 筍 長ねぎ えのき 小松菜	米 ジャガ芋 オリーブオイル ごま えん麦 もちあわ キヌア うるちひえ	658 Kcal	24.9 306 19.0 2.4
8	月			カレーピラフ イカフライ 夏野菜ソテー 豚肉と梅干しのスープ 冷凍パイ	牛乳 鶏肉 イカ 豚肉 うずら卵	たまご 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ もやし 人参 コーン オクラ しめじ レタス 梅干し パイン	米 サラダ油	665 Kcal	27.5 244 21.4 3.0
9	火			食パン 苺ジャム&マーガリン チーズオムレツ チリコンカン かぼちゃの米粉シチュー	牛乳 チーズ たまご 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 チーズ 鶏肉 豆腐	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト かぼちゃ	食パン 苺ジャム マーガリン サラダ油 ジャガ芋 米粉 パター	729 Kcal	29.3 398 26.1 2.9
10	水			ご飯 小袋ふりかけ メヒカリの唐揚げ 磯香和え キムチ豚汁 冷凍黄桃	牛乳 メヒカリ 豚肉 豆腐 味噌 のり	ほうれん草 もやし 生姜 人参 白菜 長ねぎ こんにゃく ごぼう 黄桃	米 サラダ油 ジャガ芋	654 Kcal	23.0 423 17.9 2.0
11	木			きざみ穴子飯 冬瓜のくず煮 かき玉汁 流山産枝豆	牛乳 穴子 豚肉 厚揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	えだまめ しょうが とうがん 枝豆 生姜 冬瓜 わけねぎ えのき 長ねぎ 小松菜	米 砂糖	679 Kcal	34.7 332 20.4 2.3
12	金			夏野菜カレー 枝豆とコーンのサラダ 冷凍みかん	牛乳 チーズ 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ ピーマン えだまめ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり 人参 みかん	米 サラダ油 ジャガ芋 小麦粉 バター ごま油 白いりごま	692 Kcal	19.5 281 21.3 1.6
16	火			梅ちりめんチャーハン トマトと卵のワンタンスープ イカのスパイシー揚げ 杏仁豆腐	牛乳 杏仁豆腐 ちりめんじゃこ イカ 鶏肉 卵	長ねぎ 梅 にんにく トマト 小松菜 みかん 黄桃 パイン	米 ごま油 白いりごま サラダ油 ワンタン 砂糖	668 Kcal	27.1 395 17.9 2.4
17	水			フィッシュドック オランダ風トマトスープ ※ヒュッツポット チーズデザート	牛乳 ホキ ウィンナー 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズデザート	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ トマト	パン サラダ油 タルタルソース オリーブオイル ジャガ芋	751 Kcal	26.7 269 30.6 3.0
18	木			冷やし中華 水ぎょうざ ホワイトポンチ	牛乳 わかめ 豚肉 カルピス 寒天	きゅうり 人参 椎茸 長ねぎ 筍 小松菜 みかん パイン 黄桃	中華めん サラダ油 砂糖 ごま油 白玉 水ぎょうざ	628 Kcal	19.1 250 16.4 2.7

*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。

※ヒュッツポット…オランダのジャガ芋料理。
流山市では、2020年のオリンピックに向けて、オランダ選手のキャンプ地として、招致を行っています。17日は小学6年生を対象にオランダ教室が開催されます。それにちなんで、給食ではオランダ料理が登場します！



学校給食摂取基準と今月の充足率		
エネルギー (Kcal)	650	103%
蛋白質 (g)	27.6	100%
脂質 (g)	21.6	95%
カルシウム (mg)	350	92%
塩分相当量 (g)	2.0	124%

暑さに負けない体づくりをしよう！

～熱中症や夏バテ予防！食事をしっかり食べて、水分補給～

私たちの体の約60%が水分からできています。その量は、子どもや大人は60%、赤ちゃんでは、70～80%を占めています。体を動かしたり、運動をしたりすると、急激な体温の上昇を防ぐために、**大量の水分が「汗」となって体から排出**されます。体内の水分が不足してくると、体温が上昇し、足がったり、体に力が入らなくなったり、体調が悪くなってしまいます。

そうならないためにも、**食事のときには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**しましょう。また、のどが渇く前に水分をとることも大切です。甘い飲み物や炭酸飲料はのどが渇きやすいので、**水やお茶、ミネラルが含まれているスポーツドリンクをこまめに飲んで、水分補給をしっかりと行いましょう。**

