



令和元年7月分給食献立予定表



流山市立小山小学校

日	曜日	はし	主食	主菜・副菜・他	牛乳	おもなざいりょう			栄養量					
						主に力や熱のもとになる	主に血や肉・ほねや歯になる	主に体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g		
1	月		ごはん	さばのごまみそやき ひじきのもの さわにわん		米 あぶら	さとう みそ ひじき さつまあげ	牛乳 さば とりにく だいず あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	えだまめ だいこん たけのこ えのきだけ	656	26.8	373	2.91
2	火		パンネのミートソースあえ	ツナとキャベツのあえもの こめこのチャウダー はちみつレモンゼリー		パンネ さとう 米粉	あぶら じゃがいも	牛乳 だいず ベーコン	ぶたにく マグロ	たまねぎ にんにく こまつな コーン	631	25.3	411	3.06
3	水		ごはん	いかの Калининあげ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる		米 さとう	あぶら じゃがいも	牛乳 かつおぶし わかめ	いか とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	596	27.6	349	2.63
4	木		ソースやきそば	ちゅうかコーンスープ フルーツしらたま		ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら しらたまこ	牛乳 とうふ	ぶたにく たまご	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう パイ・りんご もも	596	22.4	325	2.44
5	金		ごはん	とりそぼろ えだまめ たなばたそうめん あまのがわゼリー		米 でんぷん そうめん	あぶら さとう	牛乳 だいず かまぼこ	とりにく あぶらあげ	しょうが えだまめ ねぎ オクラ	705	32.1	404	2.31
8	月		ごはん	とりつくねハンバーグ ゴーヤのあげに のっぺいじる		米 でんぷん さといも	さとう あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず	とうふ かえりにほし ちくわ	ゴーヤ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく	661	25.1	511	2.58
9	火		セサミトースト	チリピーンズ フルーツのゼリーあえ		パン じゃがいも こむぎこ	さとう あぶら バター	牛乳 だいず	ぶたにく ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト みかん パイ	687	20.8	297	2.14
10	水		きざみあなごめし	とうがんのくずに とんじる		米 でんぷん	さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく とうふ	あなご みそ	しょうが にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ねぎ	625	28.6	363	2.61
11	木		ごはん	にらまんじゅう ぶたにくとやさいのほそぎりいため しせんとうふのスープ		米 さとう はるさめ	あぶら でんぷん	牛乳 とうふ	ぶたにく	にら ピーマン たけのこ にんじん もやし たまねぎ しょうが はくさい	594	25.7	313	2.06
12	金		スパゲティナポリタン	しろはなまめのポターージュ カクテルゼリー		スパゲティ こむぎこ さとう	じゃがいも バター	牛乳 ウイナー とりにく	ぶたにく しろはなまめ クリーム	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう もも みかん パイ	613	23.4	329	2.59
16	火		きなこあげパン	やきビーフン ポテトスープ		パン さとう じゃがいも	あぶら ビーフン	牛乳 ベーコン	ぶたにく うすらたまご	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にんじん しめじ コーン こまつな	654	24	340	2.53
17	水		ドライカレー	アスパラのサラダ オニオンスープ ももゼリー		米 こむぎこ	あぶら パンネ	牛乳 とりにく みそ	ぶたにく ひよこまめ だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アスパラ キャベツ きゅうり マッシュルーム	709	27.6	336	3.02

平均値	643	25.7	362	2.57
基準値	650	27.6	350	2未満

夏の飲み物、あなたは何を飲む？

暑い夏、あなたはのどが渇いたときに何を飲みますか？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

<h3>夏の飲み物の飲み方の7つのポイント！</h3>	<p>清涼飲料を水の代わりにしない。</p>	<p>清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。</p>	<p>食事の前には清涼飲料を飲まない。</p>
	<p>おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。</p>	<p>外出するときは、お茶を持っていく。</p>	<p>甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。</p>