

# 7月予定献立表

平成22年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	ごはん	牛乳	チキンカツ だいずのいそ煮 みそ汁	ごはん さとう あぶら ごむぎこ パンこ じゃがいも	牛乳 とりにく たまご ひじき さつまあげ とうふ	にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきだけ きぬさや	681	28.1
2	金	しょうゆ ラーメン	牛乳	ししゃもフライ まめのサラダ とうもろこし	むしちゅうかめん あぶら ごむぎこ パンこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ワカメ ししゃも	しょうが にんにく ながねぎ しなちく えだまめ とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり	641	26.0
6	月	こどもパン	牛乳	ハムカツ おんやさい キャベツのスープ	パン ごむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	牛乳 ハム たまご ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	659	25.9
6	火	ごはん	牛乳	さかなのきのこあん けんちん汁 ひやっこ	ごはん さとう あぶら でんぶん	牛乳 サワラ とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん えのきだけ しょうが しめじ たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	645	29.3
7	水	えびピラフ	牛乳	ハンバーグドミグラスソース ビーフンのたなばたスープ 星のゼリー	ごはん バター ビーフン ゼリー	牛乳 えび ぶたにく とりにく	たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ おくら	659	25.4
8	木	わかめごはん	牛乳	イカのさらさ揚げ きんぴらごぼう とん汁	ごはん あぶら でんぶん さとう ゴマ じゃがいも	牛乳 イカ わかめ ぶたにく	ごぼう にんじん いとこんにゃく 干しいたけ たまねぎ きぬさや	601	23.8
9	金	マーブル 食パン	牛乳	やきそば にくだんご甘酢ソース ㊟ れいとうみかん	パン むしめん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン だけのこ たまねぎ みかん	737	26.8
12	月	はちみつパン	牛乳	サケのマヨネーズやき はるさめサラダ ミネストローネ サッカーチーズ	パン マヨネーズ パンこ はるさめ ドレッシング じゃがいも マカロニ	牛乳 サケ ハム ベーコン チーズ	にんじん きゅうり キャベツ いんげん たまねぎ にんにく 干しいたけ とまと	614	27.9
13	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ ㊟ スパゲティソテー とうがんのそぼろに パイン	ごはん あぶら でんぶん スパゲティ	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが パセリ にんじん とうがん たまねぎ グリンピース パイン	644	26.3
14	水	ソフトフランスパン (マーガリン)	牛乳	ウインナーのなんぶあげ ㊟ ほうれんそうのソテー レタスとトマトのスープ	パン マーガリン あぶら ごむぎこ ゴマ バター でんぶん	牛乳 ウインナー ベーコン	ほうれんそう とうもろこし レタス とまと たまねぎ	602	20.8
15	木	なつやすい カレーライス	牛乳	あげしゅうまい ㊟ キャベツサラダ ぶどうゼリー	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング ゼリー	牛乳 ぶたにく たら えび	にんにく しょうが にんじん なす ピーマン たまねぎ とまと キャベツ きゅうり ププリカ	765	21.3
							基準栄養量	660	20.0
							平均栄養量	659	25.6

㊟ はしは、毎日持ってきましょう。

㊟ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

㊟ 毎月19日は「食育の日」です。

夏休みこそ規則正しい生活を心がけましょう

チェックポイント



## 朝食の大切さも考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが供給されるので脳が活発に動きだします。



## 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

ひとくふうしよう!

## エネルギー量の多い菓子は…

スナック菓子などを食べる時は、食べすぎないように1食分を皿に取りわけたり、あらかじめ小さなサイズのを購入しましょう。

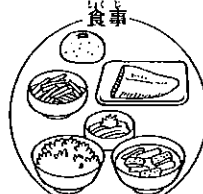
おやつに注意!

## 間食のとりすぎに気をつけよう



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。



約640kcal

