

2023

7月 こんだてひょう



白沢中学校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

	月	火	水	木	金
	3 五目きんぴら / 厚焼きたまご なめし / 青菜のみそ汁	4 ほうれん草の ごま和え / 鶏肉の みそマヨ焼き ごはん / あおさ汁	5 じゃがいもの そぼろ煮 / ほっけ 漬け焼き ごはん / にはり汁	6 七夕献立 星のチーズ / サラダ / 餃子 セタデザート 中華めん / ジャーチャー麺 / かけ汁	7 大根と豚肉の 旨煮 / たら南蛮漬け ごはん / もやしの みそ汁
赤	牛乳 とうふ あつやたまご さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 あおさ なたと とうふ とりにく みそ	牛乳 ほっけ とうふ たまご ぶたにく	牛乳 ぶたにく ぎょうざ チーズ	牛乳 あぶらあげ みそ たら ぶたにく こんぶ
緑	こまつな にんじん ねぎ ごぼう しいたけ だいこんのは	ねぎ にんじん だいこん パセリ ほうれん草 もやし	えのきたけ にんじん にはり たまねぎ しいたけ グリンピース	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん もやし オクラ ねぎ だいこん にんじん しいたけ
黄	米 じゃがいも こんにやく こめあぶら さんおんとう	米 マヨネーズ ごま じょうはくとう	米 かたくりこ じゃがいも こめあぶら さんおんとう	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら こめあぶら じょうはくとう たなばたデザート(クレープ)	米 じゃがいも かたくりこ さんおんとう こめあぶら
栄養量小	619 25.6 23.5 2.8	628 26.5 20.9 2.1	661 30.7 18.6 2.1	698 30.9 21.8 3.2	632 27.8 16.3 2.1
栄養量中	800 32.3 29.1 3.5	750 31.5 24.1 2.6	850 38.2 22.6 2.6	909 39.6 25.8 4.2	800 33.6 23.1 2.6
	10 緑替休日 	11 イタリアン サラダ / ハンバーグ / デミグラスソースがけ ごはん / わかめの スープ	12 おかか和え / さばの カレー醤油焼き ごはん / なすのみそ汁	13 フローズン ヨーグルト ツナサンドの具 / ポロニア ステーキ 食パン / 夏のミネストローネ	14 もやしの おひたし / 納豆 ごはん / 肉じゃが
赤		牛乳 とうふ たまご わかめ ハンバーグ ロースハム	牛乳 あぶらあげ みそ さば かつおぶし	牛乳 ベーコン ポロニアステーキ ツナ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう
緑		ねぎ えのきたけ たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ キャベツ きゅうり にんじん フロccoli	なす たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	たまねぎ にんじん トマト スッキーニ きゅうり	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ キャベツ もやし
黄		米 こめあぶら バター デミグラスソース さんおんとう イタリアンドレッシング かたくりこ	米 じゃがいも さんおんとう ごま	食パン マカロニ じゃがいも オリブオイル マヨネーズ	米 じゃがいも こんにやく こめあぶら じょうはくとう
栄養量小		630 24.5 19.8 2.2	672 25.2 23.6 2.1	676 39.8 33.4 3.2	661 31.4 16.7 1.7
栄養量中		745 28.5 22.4 2.7	805 29.7 27.5 2.6	793 47.1 39.4 4	765 35.3 17.7 2.1
	17 海の日 	18 あとひき お煮しめ / 鮭の塩焼き ごはん / じゃがいもと えのきのみそ汁	19 福島県産 ピーチゼリー / コールスロー サラダ ごはん / ポークカレー	20 1学期 終業式 	7月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり・ピーマン・トマト・なす」です。 ※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
赤		牛乳 とうふ みそ さけ ぶたにく	牛乳 ぶたにく スキムミルク		
緑		えのきたけ いんげん にんじん ごぼう れんこん たけのこ えだまめ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン きゅうり にんにく しょうが		
黄		米 こんにやく こめあぶら さんおんとう じゃがいも	米 じゃがいも カレールー こめあぶら けんさんピーゼリー		
栄養量小		629 31.3 14.9 1.9	725 20.2 20.9 2.5		
栄養量中		785 37.9 16.7 2.3	870 23.6 24.1 3.1		



夏野菜を食べよう!

真夏の太陽をいっぱいあびて元気に育った野菜は、ハウスで育った野菜より、ビタミン類がたくさん含まれています。ビタミン類は、体の調子をよくするためにはなくてはならないものです。しかし、人間の体では、ビタミン類を作ることができません。太陽をあびた夏野菜をたくさん食べるようにしましょう。

調理する時に油を使うと、ビタミンAが効率よく吸収されやすくなります。野菜炒めやドレッシングサラダ、天ぷら等調理方法を工夫して食べましょう。

なつやすい さんじょう
夏野菜レンジャー 参上



飲み物での上手な水分補給法