

令和4年度 7がつよていこんだてひょう かていすう

さいたま市立日進小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	ごはん のりふりかけ		ピリからにくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、 かつおぶし	こめ、じゃがいも、しらたき、 あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にん にく、しょうが、こまつな、キャ ベツ	しょうゆ、さけ、コ チュジャン、だし、り んごす	592 kcal 22.4 g 12.8 g 1.9 g
4月	ツイストパン		しろはなまめのシチュー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、しろは なまめ、ぎゅうにゅう、くきわか め	パン(小麦乳)、じゃ がいも、あぶら、こむぎ こ、バター、ごまあぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ	しお、こしょう、ペイ リーフ、チキンガラ スープ、しょうゆ、り んごす	592 kcal 23.3 g 20.4 g 2.8 g
5火	えだまめごはん		ホキのレモンふうみあげ いそかあえ	こんぶ、ぎゅうにゅう、ホキ、の り	こめ、もちごめ、むぎ、あ ぶら、さとう、でんぶん	えだまめ、レモン、こまつな、 キャベツ	みりん、しお、さけ、 しょうゆ	502 kcal 19.2 g 15.2 g 2.1 g
6水	にくうどん		だいずとなつやさいのからあげ	ぶたにく、あぶらあげ、なると (たら・いとよりだい)、ぎゅう にゅう、だいず	うどん、さとう、こむぎ こ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えの きたけ、にがうり、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、し お、だし、こしょう、 カレーこ	608 kcal 27.6 g 18.8 g 2.8 g
7木	ちらしずし		たなばたじる ほしのソーダゼリー	ほたてかひしら、たまご、ぎゅう にゅう、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 そうめん、ナタデココ	しいたけ、かんぴょう、さやいん げん、にんじん、とうがん、オク ラ、レモン	りんごす、しお、さ け、しょうゆ、みり ん、だし	483 kcal 20.1 g 12.1 g 2.6 g
7月7日は七夕です。たなばたじるは、あまのがわにみたてた「そうめん」と、ほしのかたちのオクラがはいりま す。								
8金	ごはん		なまあげのちゅうかに ナムル	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたに く、うずらたまご	こめ、さとう、あぶら、で んぶん、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、しょうが、 にんにく、だいこん、こまつな、 とうがらし	しょうゆ、みりん、チ キンガラスープ、オ イスターソース、り んごす	633 kcal 24.8 g 19.6 g 2.0 g
11月	スクールメロン		フェジョアード マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろい んげんまめ	パン(小麦乳 クリー ム)、じゃがいも、あぶ ら、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、キャベツ、きゅうり、と うもろこし	ワイン、しお、こしょ う、ペイリーフ、チキ ンガラスープ、りん ごす	617 kcal 23.8 g 21.1 g 1.9 g
フェジョアードは、豆と豚肉の煮込み料理です。国民食ともいわれる、代表的なブラジル料理です。								
12火	わかめごはん		こまいフライ けんちんじる	わかめ、ぎゅうにゅう、こまい、 とうふ	こめ、むぎ、あぶら、じゃ がいも、こんにやく、パン こ、こむぎこ	だいこん、ごぼう、にんじん、こ まつな、ねぎ	ちゅうのうソース、 だし、しょうゆ、しお	547 kcal 20.1 g 17.2 g 2.7 g
13水	ジュシー		おさかなメンチカツ アーサーじる	ぶたにく、こんぶ、さつまあげ (たら・いとより)、ぎゅう にゅう、あおき、とうふ、みそ、い わし、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、パン こ	しいたけ、にら、たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、キャベツ	さけ、しお、チキンガ ラスープ、しょうゆ、 みりん、オイスター ソース、ちゅうのう ソース、かつおだし	562 kcal 23.4 g 21.6 g 2.8 g
沖縄県の郷土料理です。ジュシーは沖縄のたきこみごはんです。もとは、冷や飯をおいしく食べるためにつくら れました。「ジュシー」は、雑炊を意味する沖縄の方言です。								
14木	ごはん		マーボどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたに く、みそ	こめ、あぶら、さとう、で んぶん、ごまあぶら、はる さめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、きゅうり、キャベツ	チキンガラスープ、 しょうゆ、さけ、トウ バンジャン、りんご す、しお	638 kcal 26.7 g 18.2 g 2.0 g
15金	ごはん なつやさいカレー		てづくりふくじんづけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、チー ズ、スキムミルク	こめ、あぶら、じゃがい も、こむぎこ、バター、さ とう	にんにく、しょうが、なす、かぼ ちゃ、ピーマン、たまねぎ、にん じん、りんご、セロリ、トマト、 きゅうり、だいこん、みかん	カレーこ、ワイン、しお、 こしょう、チキンガ ラスープ、ウスターソ ース、ペイリーフ、ク ロップ、しょうゆ、 りんごす、みり ん	715 kcal 22.9 g 21.6 g 2.1 g

☆天候等による食材配達都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal たんぱく質 13~20%

今月の平均栄養量 エネルギー590kcal たんぱく質 15.7%

あつ ほん ほん 暑さ本番です!

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。
熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べ
ること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると
喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごと
にコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんか
いたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給しましょ
う。

たいちよう ととの 体調を整え、こまめな水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しょうゆ しょうゆ...1~2g
(0.1~0.2%)

砂糖...40~80g
(4~8%)
レモン汁...
(このお好みで)

あつ ちゅうしゅう よ ぼう 熱中症予防 4つのポイント

<p>あつさをさける</p> <p>涼</p>	<p>ひざしをさける</p>	<p>すいぶん・えんぶんをとる</p> <p>塩</p>	<p>たいちようをととのえる</p>
-------------------------	----------------	------------------------------	--------------------