



7がつ こんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	主しよく	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう					
				エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をとのえる	
3 (月)	むぎごはん 	スープカレー ぎゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	584 20.6	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しょうが	にんじん きゅうり	
4 (火)	コッペパン 	こがたコッペパン ぎゅうにゅう なつ Pasta やさいいため	666 24.2	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ツナ	ベーコン パセリ たまねぎ ズッキーニ キャベツ	なす とうもろこし トマト にんじん	
5 (水)	げんまいりごはん 	げんまいりごはん ぎゅうにゅう きびなごのなんばんづけ まーぼーなす	596 22.8	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	げんまい かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	きびなご みそ	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ にら
6 (木)	ごはん 	とりそぼろどん ぎゅうにゅう だいずのいそにかぼちゃのみそしる	655 29	こめ さとう	あぶら	とりミンチ ぎゅうにゅう ひじき みそ	のり だいず あぶらあげ	たまねぎ しいたけ かぼちゃ	にんじん しょうが
7 (金)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ もやしのカレーソテー たなばたじる	564 21.9	こめ あぶら	かたくりこ こめこマカロニ	ぎゅうにゅう あじ	しょうが パセリ にんじん	もやし しいたけ ねぎ	
10 (月)	わかめごはん 	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいもの きゅうりのちゅうかいため	577 18.2	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん	こんにやく きりぼしだいこん
11 (火)	コッペパン 	あじつきパン ぎゅうにゅう ラトウイユグラタン やさいいっぱいスープ	607 22.1	パン じゃがいも	オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ	ウインナー ベーコン	なす たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	ズッキーニ トマト パセリ ねぎ
12 (水)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ひじきのいために たまねぎのみそしる	702 29.5	こめ パン さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ	とりにく ひじき とうふ みそ	にんじん たまねぎ	ねぎ
13 (木)	えだまめごはん 	えだまめごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) まんがんとどうがらしとじゃこのたいたん とうがんのそぼろじる	620 30.8	こめ あぶら	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	さば とりミンチ	えだまめ とうがん にんじん	どうがらし しょうが ねぎ
14 (金)	むぎごはん 	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	682 21.4	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みが始まっても、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



暑さに負けない夏の過ごし方



<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---



～7月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会)～

米 京都 牛乳 京都	さば 京都 あじ 京都 きびなご 長崎	にんじん 長崎他 にんにく 青森 パセリ 香川他 しょうが 高知 ねぎ 京都他 ズッキーニ 京都他 かぼちゃ 長崎他 冬瓜 岡山他 万願寺とうがらし 京都	地元産 (長岡京市産) たまねぎ じゃがいも なす きゅうり
大豆 北海道 豚肉 愛知他 鶏肉 京都他 鶏卵 京都	米粉マカロニ 群馬		

