平成２４年

7月　献立予定表

深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る（赤の食品）	熱や力になる（黄の食品）	体の調子を整える（緑の食品）	kcal	g
2	月	若布ご飯	牛乳	豚肉の香味揚げ かきたま汁 三色サラダ	牛乳　豚肉 豚レバー 鶏卵　なると	ご飯　片栗粉 じゃが芋　油 砂糖	玉葱　人参　生姜 小松菜　キャベツ きゅうり　コーン	６２７	２４．８
3	火	バターロール	牛乳	ソース焼きそば 焼きウインナー フルーツポンチ	牛乳　桜えび 青のり　豚肉 ウインナー	パン　油 蒸し中華麺	玉葱　キャベツ もやし　人参 黄桃　和梨	６９４	２３．８
4	水	ご飯	牛乳	麻婆なす豆腐 蒸しシュウマイ・果物 きゅうりと人参のﾋﾟﾘｯと漬け	牛乳　豚肉 えび	ご飯　砂糖 油　砂糖	なす　にら　玉葱 ねぎ　干し椎茸 きゅうり　果物	６６８	２３．８
5	木	五目うどん	牛乳	かぼちゃパンケーキ ｱｽﾊﾟﾗときゅうりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ フルーツ Fe ヨーグルト	牛乳　なると 油揚げ　鶏肉 竹輪　鶏卵	地粉うどん ﾎﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	人参　アスパラガス ほうれん草　ねぎ かぼちゃ　きゅうり	６８６	２４．２
6	金	手巻き寿司	牛乳	七夕スープ 七夕ゼリー	牛乳　のり 鶏卵　いか 蒲鉾　まぐろ	ご飯　油　麩 そうめん マヨネーズ	きゅうり　人参 大根　オクラ 隠元	６５６	２２．６
9	月	ご飯	牛乳	酢豚・チーズで鉄分 もずくスープ スティック野菜	牛乳　鶏肉 豚肉　チーズ	ご飯　片栗粉 じゃが芋　油	玉葱　人参　大根 榎茸　ピーマン きゅうり　小松菜	６３８	２２．４
１０	火	ナンの チリミートソース	牛乳	フレンチポテト 豆腐とレタスのスープ フルーツミックスゼリー	牛乳　豚肉 チーズ　豆腐 蒲鉾	ナン　バター 小麦粉　油 砂糖　ゼリー	玉葱　ピーマン パセリ　レタス 隠元　人参	６２５	２３．８
１１	水	カツ丼	牛乳	みそ汁 温野菜 果物	牛乳　鶏肉 鶏卵　豆腐 油揚げ	ご飯　パン粉 小麦粉　砂糖 油	人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 小松菜　きゅうり ねぎ　果物	６５２	２６．０
１２	木	ごま味噌 ラーメン	牛乳	黒糖パンケーキ ブロッコリーのﾋﾟﾘｯﾄ漬け ブルーベリーゼリー	牛乳　豚肉 鶏卵	中華麺　ごま 油　砂糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	玉葱　人参　にら もやし　木耳 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　コーン	７００	２４．５
１３	金	夏野菜の カレーライス	牛乳	大豆のカリカリあげ スティック野菜	牛乳　じゃこ 豚肉　チーズ	麦ご飯　油 じゃが芋 片栗粉　砂糖	玉葱　人参　大根 かぼちゃ　大根 きゅうり　ﾋﾟｰﾏﾝ	７０２	２３．７
１７	火	コッペパン (Fe ﾊﾟﾃﾁｮｺﾚｰﾄ)	牛乳	白身魚のピザ風 パンプキンポタージュ スティック野菜	牛乳　チーズ 魚　クリーム ベーコン	パン　油	玉葱　ピーマン 人参　かぼちゃ 大根　きゅうり	６２０	２５．７
１８	水	タコライス	牛乳	豆腐と野菜のｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 果物 チーズで鉄分	牛乳　豚肉 豚肉　チーズ 豆腐　あさり	ご飯　砂糖 油　じゃが芋	人参　玉葱　果物 キャベツ　小松菜 コーン	６３０	２２．９

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

タイミング

「のどが渇いた」と感じる前に飲みましょう。

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むようにしましょう。

量

一回コップ一杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲みましょう。

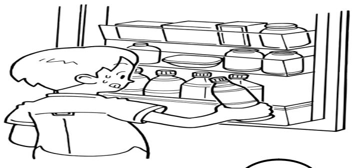
水かお茶がよいでしょう。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効です。（スポーツドリンクを飲むときは、倍位に薄めて飲みましょう。）

種類

こまめに
水分補給を
しましょう。

５～１５℃が最適

冷やしすぎないようにしましょう。



温度

毎月１９日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。