



令和3年 7月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ よび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (和加印)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	29.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かんぱちのてりやき		かんぱち		しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	だいずのいそに	さとう ごまあぶら	だいず とりにく ひじき	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 塩			
	しるもの	みそけんちんじる	あぶら	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	かつおだし にぼしだし こんぶだし			
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> コロナ応援食材です！ 鹿児島県産の「かんぱち」 をいただきます </div>									
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				679	22.1
	しゅしょく	ジャンバラヤ	こめ むぎ オリーブオイル	とりにく ソーセージ	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし トマト ピーマン パプリカ	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし ケチャップ ウスターソース カイエンペッパー ケイジャンスパイス			
	しゅさい	からあげのレモンふうみ	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	レモンかじゅう	塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	カラフルスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ パプリカ きょうな いんげん かぼちゃ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	デザート	オレンジゼリー	さとう	アガー	オレンジかじゅう				
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				635	32.3
	しゅしょく	チンジャオオロスやきそば	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん しいたけ	塩 しょうゆ しょうゆ オイスターソース			
	しゅさい	さけチーズはるまき	あぶら はるまきのかわ こむぎこ	さけ チーズ		塩 酒 こしょう			
デザート	れいとうみかん			みかん					
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				659	24.4
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ オリーブオイル						
	しゅさい	マーボーとうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 酒 塩 みりん しょうゆ 鶏ガラだし			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 からし粉 しょうゆ			
	デザート	フルーツあん	なまクリーム さとう	かんてん ぎゅうにゅう	パイナップル おうとう	塩 パナロエッセンス			
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	20.9
	しゅしょく	たなばたちらしずし	こめ さとう	とりにく こうやどら のり	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう とうもろこし	酒 酢 塩 しょうゆ こんぶだし			
	ふくさい	じゃがいものそぼろあん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし しょうゆ			
	しるもの	そうめんじる ☆	そうめん	わかめ かまぼこ	にんじん ねぎ	かつおだし にぼしだし こんぶだし しょうゆ			
	デザート	たなばたゼリー	さとう	アガー	ナタデココ おうとう ぶどうかじゅう				
たなばたこんだてです☆ 天の川がみられますように☆									
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				551	24.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのしょうゆに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ みりん 酒 かつおだし			
	ふくさい	きんぴらごぼう	さとう あぶら ごまあぶら	ちくわ	にんじん ごぼう	塩 しょうゆ			
	しるもの	えだまめごじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん えだまめ ねぎ	かつおだし にぼしだし こんぶだし しょうゆ			
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				545	22.2
	しゅしょく	たいめし	こめ	たい		酒 塩 かつおだし しょうゆ			
	しゅさい	かぼちゃのてんぷら	あぶら こむぎこ		かぼちゃ	塩			
	ふくさい	おろしあえ	さとう		だいこん しめじ えだまめ ほうれんそう	しょうゆ 塩			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん こまつな しいたけ しょうが	かつおだし にぼしだし こんぶだし 塩 酒 しょうゆ			
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	18.8
	しゅしょく	シナモンフランス	ソフトフランスパン マーガリン さとう			シナモン			
	しゅさい	ミートポテト	じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブオイル	ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん マッシュルーム セロリ にんにく しょうが パセリ トマト たまねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	ひよこまめサラダ	あぶら ごまあぶら さとう	ひよこまめ	えだまめ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうゆ からし粉 酢			
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	24.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのくろずあん	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たら	ピーマン たまねぎ れんこん	黒酢 しょうゆ 酒 みりん			
	しるもの	あおさのみそしる		あおさ とうふ みそ	こねぎ だいこん	かつおだし にぼしだし こんぶだし			



令和3年 7月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくをつく	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そだ			
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				546	21.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	グリルチキン		とりにく		塩 こしょう ワイン			
	ふくさい	ラタトゥイユ	オリーブオイル さとう		トマト スズキニ パプリカ エリンギ にんじん いんげん たまねぎ	塩 こしょう 鶏ガラだし ケチャップ			
	デザート	コンソメスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ			
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				527	21.7
	しゅしょく	うなぎのひつまぶし	こめ むぎ さとう	うなぎ	ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ			
	しるもの	とうがんじる ☆	かたくりこ	とりにく	とうがん えのきだけ しょうが チンゲンサイ にんじん	かつおだし にぼしだし ごま油 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	カップシャーベット	さとう		りんごかじゅう ライムかじゅう				
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				692	18.0
	しゅしょく & しゅさい	なつやさいのカレー	こめ むぎ はちみつ こむぎこ あぶら じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ トマト いんげん りんごかじゅう にんじん	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ ペリーフ ワイン ウスターソース 中濃ソース チョップ ケチャップ カレー粉 ガラムマサラ クミン クローブ カルダモン			
	ふくさい	やさいチップス	あぶら かたくりこ さつまいも		ごぼう れんこん	塩			
	デザート	サイダーポンチ			みかん バインアップル はちみつモンゼリー ぶどうゼリー	サイダー			

※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
栄養事務室直通 TEL(048-444-1751)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	595	22.9	18.4	81.4	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

しっかりたべよう！ なつごはん



7月16日で夏休み前の給食がおわります。

給食がない日に不足しがちな栄養素は「カルシウム」！

夏は冷たい麺類が食べやすくなり、アイス、ジュースを食べる量も増え、実は冬より太りやすい季節です。しかし！夏は1年で児童の体が1番成長する時期！栄養不足では十分な成長もできなくなってしまいます。

9月の身体測定で「やった！大きくなって～！！」

の喜びのために、この夏、できることをご紹介します！

1日3食毎日、旅館にでてるようなご飯は作ってられないので、主食(ごはん、パン、めん)に
①たんぱく質(肉、魚、卵、豆腐) ←これは絶対！
②ビタミン(やさい、くだもの)
を少しずつでも入られるようにしましょう。



くだものを冷凍すれば、砂糖を使わずともおいしいアイスが食べられます。くだものにヨーグルトをまぜて凍らせてもおいしい！栄養価もアップ！



同じ「パン」でも野菜やハムをはさんだ「サンドウィッチ」と「菓子パン」では栄養成分が全く変わってきます。どちらが健康的に大きく成長できるでしょうか？食事作りが面倒な時は、一品料理でもOK！トッピングに意識してみてください。



暑い夏場は食中毒がおこりやすいです。作ったらすぐ食べる、しっかり火を通す、生で食べるものはよく洗う、食品の温度管理も気をつけてください。