



きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのはたらき					
		おもにちやにくとなる たべもの (あか)		おもにからだの ちやしをととのえる たべもの (みどり)		おもにはたらく ちからとなる たべもの (きいろ)	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
3 (月)	ごはん さわにわん いわしのぬかみそだき かんぴょうのごますあえ	ぶたにく いわし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう しいたけ えのきたけ たけのこ かんぴょう コーン	こめ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら
4 (火)	ミルクねじりパン キムチいりやきそば シューマイ えだまめ	ぶたにく とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ キムチしょうが えだまめ	パン ちゅうかめん こむぎこ	あぶら
5 (水)	【ふるさと料理：高野豆腐】 ごはん こうやどうふとじゃがいものにも はるさめのすのもの のりたまごふりかけ	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	きゅうり れんこん しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
6 (木)	フィッシュバーガー (まるパン ホキフライ キャベツのソテー タルタルソース) ミネストラスープ	ホキ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ
7 (金)	【七夕】 たなばたずし うおそうめんじる ほしのコロッケ いんげんのごますあえ	とりにく たまご うおそうめん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう しいたけ えだまめ たけのこ しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
10 (月)	【めざしの日：正しい姿勢】 コーンごはん ごぼうだんごじる なすいため やきめざし	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう やきめざし	にんじん にら ピーマン	だいこん たまねぎ なす ごぼう えのきたけ コーン にんにく しょうが しらねぎ	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら
11 (火)	こめこパン ヘルシースパゲティ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド

ぎゅうにゅう まいにち ざいりょう つごう こんだて へんこう
* 牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

太字が地場産物使用予定の食材です。

12 (水)	ごはん やさいのこみ たかなとえだまめのいりに あつやきたまご	とりにく きぬあつあげ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん たかな	ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
13 (木)	ワンローパン マーガリン やきうどん フルーツカクテル	ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パン おうとう	パン かんめん マスカット ゼリー	あぶら マーガリン
14 (金)	ごはん なつやさいのカレー ゴーヤチップス	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ ゴーヤ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが	こめ でんぷん	あぶら 油
18 (火)	しよくパン いちごジャム じゃがいものスープに いかのマリネ	とりにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら オリーブ オイル
19 (水)	【かまっ子の日：きゅうり】 【お弁当おすすめ献立】 むぎごはん プリン マーボーはるさめ きゅうりとりのごますあえ	ぶたにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たけのこ しいたけ コーン きくらげ にんにく しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら



なつ げん き す

夏を元気に過ごすポイント!

いよいよ7月、1学期もあとわずかになりました。もうすぐ、夏休みですね!

夏は暑さで体の調子をくずしやすくなります。夏ばてをしないで元気に過ごすために、

食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる

こまめに水分をとる

冷たいものをとりすぎない

早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。



のどがかわいたときではなく、かわく前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

