



こんだてだよ

家庭数配布

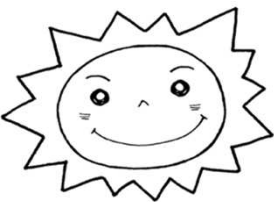
裾野市立東小学校
令和3年6月30日

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	おしらせ
			からだをつくるもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギーのもとに なるたべもの		
1	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	682 33.6	
		ジャージャーめんのぐ	ぶたにく だいす みそ	ねぶかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	あぶら かたくりこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンしゅうまい	たら とうふ	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ		
		ゆでえだまめ		えだまめ			
2	金	ちゃめし	しらす	せんちゃ	こめ むぎ あぶら	644 29.5	お茶を たべ茶おう! 茶飯 給食室で炊きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのこうみやき	さけ	ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら		
		ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな はくさい たまねぎ	こんにゃく じゃがいも ごま		
		みかんゼリー		みかん	さとう		
5	月	ごはん			こめ	603 26.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チンジャオロース	ぶたにく みそ	たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが ねぶかねぎ	あぶら さとう かたくりこ		
		ちゅうかスープ	とうふ たら	たまねぎ にんじん こまつな	はるさめ ねぎあぶら		
6	火	ふたつおりパン			パン	590 26.4	ポテトミートサンド パンに具をはさんで食べ てね!
		ポテトミートサンドのぐ	ぶたにく だいす チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン	じゃがいも あぶら さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポパイスープ	とりにく	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ キャベツ	あぶら		
		ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう	さとう		
7	水	ごもくずし	あぶらあげ	にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ	こめ あぶら さとう	672 24.3	たなばた 七夕こんだて 給食室でごはんをたいて、 ごもくずしを作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		☆ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう かたくりこ		
		たなばたのすまし汁	とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ オクラ			
		おほしさまさんしょくゼリー	とうにゅう	なつみかん メロン	さとう		
8	木	りんごチップロールパン		りんご	パン	640 24.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		オムレツ	たまご		あぶら さとう		
		ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ なす スッキーニ きピーマン にんにく トマト	オリーブゆ		
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう だいす	とうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ	じゃがいも あぶら バター なまクリーム		
9	金	ごはん			こめ	653 23.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのかりんとがらめ	とりにく		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう		
		みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな	さといも こんにゃく ごまあぶら		
		やさいふりかけ	かつおぶし	あおな しそ かぼちゃ にんじん	さとう		
12	月	ごはん			こめ	604 29.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スタミナやきにく	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ごまあぶら さとう かたくりこ		
		にらたまスープ	とうふ たまご なると	にら えのきたけ にんじん とうもろこし	かたくりこ		

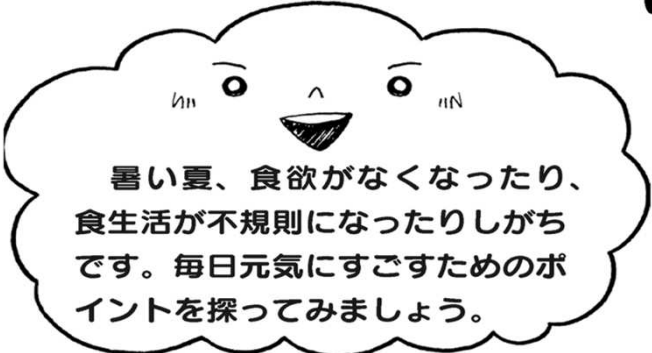
《 裏 も あ り ま す 》

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	おしらせ
			からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
13	火	ソフトフランスパン			パン	550 26.1	せかいのりょうり ～フランス～ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しろみざかなのプロバンスふう	メルルーサ	たまねぎ にんにく トマト	かたくりこ あぶら オリーブゆ		
		ポトフ	とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ ほうれんそう	じゃがいも		
		レモンのムース	とうにゅう	レモン	さとう		
14	水	ごはん			こめ	595 22.4	ふるさと給食の日 裾野市のモロヘイヤを 使って栄養満点のスープを 作ります。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーなす	ぶたにく だいず みそ	なす しょうが ねぶかねぎ ピーマン あかピーマン	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		
		モロヘイヤのスープ	とうふ なた	モロヘイヤ もやし たけのこ たまねぎ	ねぎあぶら		
		しずおかけんさんれいとうみかん		みかん			
15	木	メロンパン			メロンパン	631 25.2	4年 給食なし 7月26日 8月26日 給食費 引き落とし日 まいつき19にちは しゃくくわひ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ツナとポテトのカレーソテー	まぐろ	ピーマン あかピーマン しょうが	じゃがいも あぶら		
		ミートボールのトマトに	ベーコン ぶたにく とりにく チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム トマト さやいんげん にんにく	オリーブゆ		
16	金	ごはん			こめ	688 20.2	まいつき19にちは しゃくくわひ
		なつやさいかレー	ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが	あぶら カレールウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フルーツのゼリーあえ		みかん バイナップル おうとう マスカット	さとう		

*都合により献立を変更する場合があります。



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう！



暑い夏、食欲がなくなったり、
食生活が不規則になったりしがち
です。毎日元気にすごすためのポ
イントを探ってみましょう。

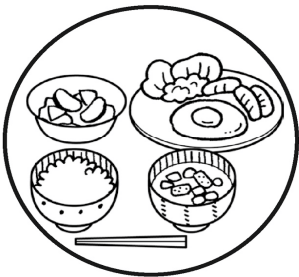


元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはん
を食べることが大切です。また、生活リズムをと
とのえるためにも毎日続けることが重要。まずは
この2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんめきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズ
ムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2
上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がき
いた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動
の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切で
す。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、
スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3
間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなっ
たり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間
と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ
続けないようにしましょう。