

7月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★
きゅうしょくじかんをまもろう

～きゅうしょくしつからのおしらせ～

6がつのはじめにでてくるたべものは、「11ぴきのねこのコロケ」でした。としよしつで、11ぴきのねこのコロケをやっている本をみつけることができましたか。このほんはシリーズがおおいので、さがすのが、すこしいへんかもしれません。さて、こんげつはなんでしょう。さがしてみてください。

1がっきは4・5年生からリクエストがおおかったこんだてをとりいれました。

令和4年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる		
1(金)	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい パンサンスー		とうふ ぶたにく みそ ★たまご	ハム ★ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ こまつな もやし	こめ はるさめ さとう ごま でんぶん あぶら	643 27.8 19.9 2.74 米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
4(月)	みそラーメン あげぎょうざ こまったさんのサラダ はちみつレモンゼリー		ぶたにく みそ ベーコン ★ぎゅうにゅう		しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ ほうれんそう	ちゅうかめん はちみつ でんぶん じゃがいも あぶら	612 20.7 21.2 2.9 豚肉:青森 山形 鹿児島 鶏肉:岩手 ベーコン:静岡 ローズハム:静岡
5(火)	わかめごはん とりつくねやき さつまじる むしとうもろこし		わかめ とりにく だいず ぶたにく	みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん だいこん はねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん さつまいも マヨネーズ こんにやく	620 25.6 16.0 2.3 さごし:長崎 ちりめんじゃこ:瀬戸内海
6(水)	にしよくサンド ホワイトビーンズシチュー ポパイサラダ れいとうみかん		とりにく いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ	スキムミルク のり ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー みかん ほうれんそう	パン あぶら いちごジャム マーガリン じゃがいも さとう	644 24.1 21.5 2.3 だいこん:四街道 八街 はねぎ:佐倉 とうもろこし:八街 にんじん:佐倉
7(木)	そぼろちらしずし そうめんじる たなばたゼリー		とりにく だいず ★たまご かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん れんこん えのきたけ しょうが こまつな きぬさや みつば	こめ さとう あぶら そうめん	607 23.7 14.3 2.1 さつまいも:千葉 さごし:青森 はくさい:長野 ズッキーニ:長野
8(金)	ごはん さごしのしおこうじからあげ なっとうあえ チゲふうとんじる オレンジ		さごし ★なっとう かつおぶし ぶたにく	みそ ★ぎゅうにゅう	ほうれんそう しょうが ごぼう もやし にんにく はくさい にんじん こまつな オレンジ ねぎ えのきたけ たまねぎ	こめ こめこ でんぶん あぶら	634 28.8 20.1 1.8 きゅうり:千葉 福島 たまねぎ:佐賀 佐賀 もやし:栃木 キャベツ:群馬
11(月)	ハヤシライス(むぎごはん) げんきサラダ てづくりチョコパバロア		ぶたにく なまクリーム ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが キャベツ だいこん しめじ セロリ きゅうり	パン ごま あぶら さとう こめ かんてん マーガリン	698 22.7 24.8 2.3 にら:千葉 栃木 ねぎ:茨城 青森 ほうれんそう:千葉 長野 こまつな:千葉 茨城
12(火)	きなこあげパン にくだんごスープ イタリアンサラダ メロン		きなこ とりにく ハム チーズ	★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ パプリカ こまつな しいたけ ★たまご キャベツ きゅうり	パン はるさめ さとう あぶら でんぶん	619 26.3 22.5 2.5 れんこん:千葉 茨城 みつば:茨城 セロリ:長野 パプリカ:韓国
13(水)	タコライス(ごはん) マカロニスープ ヨーグルト		とりにく だいず チーズ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ コーンフレーク あぶら マカロニ マヨネーズ しゅうまいのかわ	690 31.4 20.8 2.2 かぼちゃ:千葉 なす:千葉
14(木)	フレンチトースト メープルジャム ポークビーンズ ひじきのカラフルあえ		たまご ★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ひじき ハム	にんにく しょうが にんじん えだまめ たまねぎ	パン さとう マーガリン あぶら	667 28.8 22.8 2.7 じゃがいも:四街道 八街 さつまいも:千葉
15(金)	えだまめごはん インドふうからあげ なつやすみのプリン		あぶらあげ とりにく ベーコン みそ	だいず ★ぎゅうにゅう プリン	にんじん えのきたけ えだまめ にんにく たまねぎ かぼちゃ しょうが ズッキーニ	こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ	646 30.5 18.6 2.1 メロン:千葉 オレンジ:アメリカ みかん:熊本
19(火)	** たんしゅくにつか **						
20(水)	** いちがっき しゅうぎょうしき **						
21(木)	*** なつやすみ ***						

※材料名の(下線)が引いてあるものは四街道産
佐倉産・八街産の食材を使用する予定です。
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。
※13日の「タコライス」は、市内統一メニューです。

※産地については、市場での納入が当日のため、最近の
出荷状況及び普段からの取引の実績を考慮しての予定
です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については
市場に出回りません。

項目	平均値	基準値
エネルギー	644kcal	650kcal
たんぱく質	26.4g	21~32g
脂質	16.4%	13~20%
食塩相当量	2.3g	2g未満

楽しい夏休み! ~食生活で気持ちよく過ごそう~

七夕は、中国の古い伝説からきて
いるといわれています。
昔、機を織るのが上手な織女と
牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し
仲がよすぎて仕事をなまけるよう
になり、天の川の両岸に離されて
しまったといひます。
現代の七夕は、五色の短冊に願
いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。
七夕には、夏の野菜を供えたり、
そうめんを食べたりします。



6月8日に「セルフおにぎり」
を実施しました。みんな楽しそ
うに、おにぎりを作って食べ
ていました。1年生には少し難
しいかなと思いつながら様子
を見ると、自分で作った物を
美味しく食べていました。
一部ですが、その様子をホ
ムページにアップします。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!
のどがかわく前にこまめに水分補給を
しましょう。ふだんは水やカフェインの
多いお茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!
夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒
やペットボトルの衛生管理をしっかりと
して、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも
上手に
使って
運動してたくさん汗をかいたときは、ス
ポーツドリンクを利用して、0.2%程度
の塩分も補給するとよいでしょう。

保護者の方へお知らせ
第3期の給食費4,500円は8月1日、第4期の給食費4,500円は
8月31日に引き落としされます。口座への準備をお願いいたします。