

7月 よていこんだてひょう



★水分補給はこまめにしましょう!★

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節しています。水分が不足すると、その調節する力がはたらくにくくなってしまいます。
また、炭酸飲料や甘い飲み物は糖分をとりすぎてしまいますので、日常の水分補給には、水や麦茶がおすすめです。運動をして汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクにしましょう。
のどがかわく前に、水分を少しずつこまめにとりましょう。



■□■□■□■□■□■□■□■□

こんげつのもくひょう

きゅうしょくじかんを
まもろう

■□■□■□■□■□■□■□■□

令和7年7月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			使用食材の 主な産地	
					あか	みどり	きいろ		
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1 (火)	スパゲティ		なつやさいミートソース いもっこサラダ	649 21.6 28.5 2.32	ぎゅうにゅうチーズ ぶたにくベーコン	にんじん セロリ ピーマン コーン	たまねぎ ニンニク トマト パセリ	スパゲティ こむぎこ マーガリン あぶら さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ	だいこん 四街道市 じゃがいも 四街道市 はねぎ 佐倉市
2 (水)	ゆかりごはん		コーンフレークチキン こまつなのゴマドレサラダ なめこじる れいとうパイン	606 30 15.3 2.68	ぎゅうにゅうとりにく とうふ わかめ みそ こんぶ	にんじん にんにく きゅうり たまねぎ	ゆかり もやし なめこ パイナップル	こめ マヨネーズ コーンフレーク ばんこ	たまねぎ 佐賀 兵庫他 にんじん 千葉 キャベツ 茨城 群馬他 こまつな 千葉
3 (木)	シュガー あげパン		チキンビーンズ ポパイサラダ	695 27.8 23.6 2.8	ぎゅうにゅうのり とりにく だいず	にんじん えのき トマト	ほうれんそう しめじ たまねぎ	コッペパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	セロリー 長野 トマト 千葉 茨城他 ピーマン 茨城 高知他 さといも 宮崎
4 (金)	ごはん		ふくしまけんのおすすめグルメ	631	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ こまつな	いんげん たけのこ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ごぼう 青森 ねぎ 千葉 茨城 はくさい 長野 群馬
			みそかんぷら こまつなのすましじる	19.8 19.0 1.51	こんぶ				もやし 大網白里市 栃木
7 (月)	とりそぼろの さんしょくどん		☆多たなばたこんだて☆ そうめんじる セタソーダゼリー だいこんツナサラダ	631 23.2 17.6 2.3	ぎゅうにゅうとりにく だいず たまご かまぼこ ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう えのき	しょうが しいたけ ながねぎ えのき	こめ あぶら さとう ごま そうめん ふ マヨネーズ ゼリー	きゅうり 千葉 群馬 オクラ 高知 ねしょうが 千葉
8 (火)	ごはん		げんきがでるレバー コンソメスープ チーズ	692 25.5 18.5 2.2	ぎゅうにゅうぶたレバー とりにく チーズ	ピーマン たまねぎ こまつな セロリ	しょうが にんじん キャベツ パセリ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	さつまいも 香取市 なす 千葉 にら 千葉 山形 かぼちゃ メキシコ
9 (水)	かやくごはん		いかとじゃがいものあげに キャベツとあぶらあげのみそじる	585 25.6 19.3 2.76	ぎゅうにゅういか とりにく だいず あぶらあげ みそ こんぶ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	えだまめ しいたけ ピーマン ながねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ほうれんそう 大分 ブロッコリー エクアドル 干しいたけ 大分 宮崎他 しめじ 長野 新潟
10 (木)	ごはん		さかなのゆずみそやき なっとうあえ すましじる はちみつレモンゼリー	599 22.7 11.9 2.59	ぎゅうにゅうあかうお とりにく とうふ わかめ なっとう みそ こんぶ	にんじん しいたけ ゆず	ほうれんそう しいたけ もやし	こめ さとう あぶら ごま ゼリー	えのきだけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取 マッシュルーム 千葉 茨城他 しょうが 中国
11 (金)	しおやきそば		あげぎょうざ はくさいとなまあげのスープ フルーツしらたま	609 26 24.1 2.45	ぎゅうにゅうぶたにく なまあげ たまご	にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい	もやし ★きくらげ たまねぎ ながねぎ みかん	ちゅうかめん でんぶん あぶら しらたま さとう ごまあぶら ごま	にんにく 中国 大豆 千葉 北海道 オレンジ アメリカ グレープフルーツ 南アフリカ
14 (月)	はちみつ トースト		にくだんごスープ ブロッコリーサラダ	618 22.6 24.3 2.6	ぎゅうにゅうぶたにく だいず とりにく ベーコン	にんじん キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	しょうが たまねぎ しいたけ ながねぎ	パン バター さとう マーガリン でんぶん はるさめ あぶら はちみつ	米 千葉 米粉 日本 牛乳 千葉 豚肉 千葉
15 (火)	ごはん		なつやさいカレー ヨーグルトサラダ	662 21.3 20.4 2.1	ぎゅうにゅうぶたにく ヨーグルト	にんじん にんにく なす ピーマン かぼちゃ	しょうが たまねぎ ズッキーニ コーン	こめ あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも さとう ゼリー	鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ししゃも ノルウェー だし昆布 北海道
21 (月)	うみのひ								メロン 千葉 茨城 とうもろこし 八街 産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引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ものについては、市場に出回りません。

※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかったりしがちです。一度、生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

～夏休みに作ってみよう!～

★なっとう和え (7月10日に実施予定)

材料(4人分) ・ひきわりなっとう 40g ・かつおぶし 4g
◇ほうれんそう 60g ・しょうゆ 10g
◇にんじん 20g ・みりん 1g
◇もやし 60g

作り方 ① ほうれんそうは3cm、にんじんはせんぎりにする。
② ◇の野菜を下ゆでして、水気をとり、れいそう庫でひやす。
③ みりんをなべにいれてツツツとあわがでるまでにて、しょうゆと合わせる。
④ 全てのざいりょうを和える。
⑤ お皿にきれいに盛りつけて、できあがり!

★とりのれもんあげ (6月4日に実施)

材料(4人分) ・鶏ささみ 4本 ★砂糖 小さじ4
塩 少々 ★しょうゆ 大さじ
酒 小さじ1/2 ★レモン果汁 大さじ1
・片栗粉 大さじ2 ・揚げ油 適量

作り方 ① ささみはすじを取り、大きい場合は適当な大きさに切る
② ①に下味の塩と酒をつけてもみこみ、片栗粉を全体にまぶす
③ 180℃程度に熱した油で揚げる
④ 鍋に★の材料の調味料を入れて加熱し、タレを作る
⑤ ③で揚げたささみ肉を④のたれにからませる(かけても美味しいです)
⑥ お皿にきれいに盛りつけて、できあがり!

おうちの人と一緒に
作りましょう!