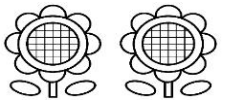


7月 よていこんだてひょう



★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き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。

水や麦茶を
こまめに飲もう！
汗をかいてるときは、
スポーツドリンク！



■□■□■□■□■□■□■□■□

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8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 よ 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		
みえけんのおすすめグルメ									
1日(水)	ごはん		しゃけのしおやき ちぐさあえ そうへいじる はちみつレモンゼリー	642 24.5 16.7 2.8	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	こまつな ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい はねぎ	こめ ごま さとう ゼリー あぶら ごまあぶら	だいこん 四街道市 じゃがいも 四街道市 はねぎ 佐倉市	
ひまりんのたんじょうびこんだて									
2日(木)	ミートソース スパゲティ		ポパイサラダ れいとうみかん	605 25.3 22.0 2.4	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく きざみのり	パセリ しいたけ にんにく にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう えのきたけ	スパゲティ あぶら こむぎこ マーガリン さとう	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日(金)	シュガー あげパン		A B C スープ ひじきのマリネ かみかみこざかな	624 24.4 20 2.7	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム	にんじん たまねぎ こまつな コーン しめじ ブロッコリー だいこん レモン	パン あぶら じゃがいも さとう	セロリー 長野 トマト 佐倉市 ピーマン 茨城 高知他 さといも 宮崎	
6日(月)	しおやきそば		みそポテト ヨーグルト	645 23.5 22.5 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん もやし しいたけ たけのこ キャベツ きくらげ にら ねぎ	ごまあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ごぼう 青森 ねぎ 千葉 茨城 はくさい 長野 群馬 もやし 大網白里市	
☆＼たなばたこんだて☆＼									
7日(火)	とりそぼろの さんしょくどん		そうめんじる いそかあえ きらきらもち	609 23.3 14.4 2.3	ぎゅうにゅう だいず たまご とりにく きざみのり かまぼこ かつおぶし こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ もやし しいたけ いんげん	こめ あぶら さとう ごま そうめん	きゅうり 千葉 群馬 オクラ 高知 ねしろうが 千葉 さつまいも 香取市	
8日(水)	ナン		なつやさいキーマカレー いもっこサラダ バナナ	649 22.5 27.9 2.8	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ しめじ バナナ	ナン あぶら カレールー さつまいも じゃがいも マヨネーズ さとう	なす 千葉 にら 千葉 山形 かぼちゃ メキシコ ほうれんそう 大分	
9日(木)	ごはん		ジャジャン豆腐 パンサンスー いちごゼリー	687 25.3 22 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ハム たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	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 えのきだけ 長野 埼玉	
10日(金)	ごはん		ささみのレモンあげ たまねぎのみそしる なっとうあえ メロン	610 29.9 17.1 2.2	ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ こんぶ	レモン ほうれんそう にんじん もやし はくさい たまねぎ えのきたけ メロン	こめ でんぶん あぶら さとう	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 にんにく 中国	
13日(月)	ごはん		さかなのぼんこやき ピリからきゅうり しおちゃんこスープ ひとくちぶどうゼリー	625 24.9 21.6 2.20	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ	にんじん きゅうり はねぎ はくさい もやし こまつな えのきたけ	こめ マヨネーズ ぼんこ さとう ごまあぶら ごま あぶら ゼリー	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 米 千葉	
14日(火)	ガーリック トースト		ポークビーンズ フルーツポンチ	659 24.9 21.6 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ パセリ にんじん しめじ グリーンピース もも みかん パイナップル	パン マーガリン バター あぶら じゃがいも さとう ゼリー	米粉 佐倉市 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森	
20日(月)	うみのひ								鶏卵 日本 さけ チリ さわら 韓国 だし昆布 北海道

お米は四街道産のコシヒカリを使用しています。

※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※ マヨネーズはノンエッグ（卵不使用）のものを使用しています。

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、立て直すことはとても大変になります。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。



～夏休みにあさごはんを作ってみよう！～

おうちの人と一緒に
作りましょう！

★なっとうあえごはん

材料（4人分） ・ひきわりなっとう 45g （1パック） ・かつおぶし 4g
◇ほうれんそう 60g ・しょうゆ 10g （大さじ1/2）
◇にんじん 20g ・みりん 1g （少々）
◇もやし 60g
・ごはん 600g（おちゃわん4はい）

作り方 ① ほうれんそうは3cm、にんじんはせんざりにする。
② ◇のやさいを下ゆでして、水気を取り、れいぞうこでひやす。
③ みりんをなべにいれてフツフツとあわがでるまでにて、しょうゆと合わせる。
④ すべてのざいりょうをあえる。
⑤ おちゃわんにごはんをもりつける。

★ちくわパントースト

材料（4人分） ・食パン 240g （6枚切り4枚）
・きゅうり 100g （1本）
・ちくわ 80g （4本）
・とろけるチーズ 72g （4枚）
・マヨネーズ 7g （大さじ2）

作り方 ① きゅうりとちくわは、わぎりに切る。
② きゅうりとちくわをマヨネーズであえる。
③ しょくぱんにのせて、うすくのばす。
④ トースターで5分やく。
⑤ おさらにもりつけて、できあがり！