



2024

7・8月 こんだてひょう

小学校



栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

	月				火				水				木				金			
	1 五目炒め / 厚焼きたまご なめし / 青菜のみそ汁				2 ほうれん草の / 鶏肉の ごま和え / みそマヨ焼き ごはん / あおさ汁				3 じゃがいも / ほっけ そぼろ煮 / 漬け焼き ごはん / にら玉汁				4 大根と / あじの 豚肉のうま煮 / 南蛮漬け ごはん / もやしのみそ汁				5 【七夕の行事食】 きざみりの / チーズ入 サラダ / サラダ 七タデザート / 錦糸たまご ちらし寿司 / 七夕そうめん汁			
赤	牛乳 とうふ あつやたまご さつまあげ ぶたにくみそ				牛乳 あおさ なると とうふ とりにくみそ				牛乳 ほっけ とうふ たまご ぶたにく				牛乳 あぶらあげ みそ あじ ぶたにく こんぶ				牛乳 なたね わかめ チーズ たまご のり			
緑	こまつな にんじん ねぎ ごぼう もやし ほうれん草				にんじん パセリ たまねぎ えのきたけ しいたけ ほうれん草 もやし				えのきたけ にんじん にら たまねぎ しいたけ グリンピース				にんじん もやし オクラ ねぎ だいこん にんじん しいたけ				ねぎ オクラ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ			
黄	米 じゃがいも こんにやく こめあぶら さんおんとう				米 ノンエッグマヨネーズ ごま じょうはくとう				米 かたくりこ じゃがいも こめあぶら さんおんとう				米 じゃがいも かたくりこ さんおんとう こめあぶら				米 ちらしずしのもと そうめん ふ じょうはくとう こめあぶら デザート			
栄養量小	600	29.8	19.5	2.9	633	27.1	21.1	2.0	636	29.0	17.6	2.1	657	28.4	18.9	2.0	673	20.7	17.2	2.7
栄養量中	777	37.5	24.1	3.6	756	32.2	24.4	2.5	821	36.3	21.6	2.6	797	33.8	23	2.4	855	25.9	20.2	3.4

	8 中華あえ / はるまき ごはん / 春雨スープ				9 イタリアン / サラダ オムレツの / デミグラスソースがけ ごはん / わかめのスープ				10 おかか和え / いわしの梅煮 ごはん / なすのみそ汁				11 オレンジ トッピング / (きゅうり、たまご、中華くらげ) ぎょうざ 冷やし中華 / (中華めん) / たれ				12 もやしの / おひたし / 納豆 ごはん / 肉じゃが			
赤	牛乳 とりにく とうふ はるまき				牛乳 とうふ たまご わかめ オムレツ ロースハム				牛乳 あぶらあげ みそ いわしのうめに かつおぶし				牛乳 ちゅうかくらげ ぎょうざ たまご				牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう			
緑	にんじん たけのこ きくらげ ちんげんさい もやし ほうれん草				ねぎ えのきたけ マッシュルーム しめじ パセリ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー				なす たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ				きゅうり オレンジ				たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ キャベツ もやし			
黄	米 はるまき こめあぶら ごま ごまあぶら じょうはくとう				米 バター デミグラスソース さんおんとう イタリアンドレッシング かたくりこ				米 じゃがいも ごま				ちゅうかくめん ひやしちゅうかのたれ				米 じゃがいも こんにやく こめあぶら じょうはくとう			
栄養量小	688	19.9	25.9	2.4	588	23.0	16.6	2.3	600	25.9	15.0	2.3	623	26.5	14.6	4.4	681	32.6	17.5	2.6
栄養量中	816	23.0	29.9	2.9	697	26.9	18.7	2.8	715	30.6	16.7	2.8	744	31.4	16.3	5.5	789	36.7	18.8	2.9

	15 海の日 牛乳 ぶたにく スキムミルク				16 ブラマンジェ / 風デザート / コールスロー / サラダ ポークカレー				17 あとひき / お煮しめ / さけの塩焼き ごはん / もずくとたまご / のスープ				18 アイス ツナサンドの具 / ポロニア / ステナキ ピタパン / ABCスープ				19 1学期 終業式 牛乳 ぶたにく とうふ みそ たら とりにく			
赤	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ とうもろこし きゅうり				にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ とうもろこし きゅうり				えのきたけ にら ごぼう れんこん えだまめ にんじん たけのこ				たまねぎ にんじん キャベツ スズキーニ きゅうり							
緑	米 こめあぶら さんおんとう かたくりこ じょうはくとう じゃがいも ブラマンジェふうデザート				米 こめあぶら カレールウ じょうはくとう じゃがいも ブラマンジェふうデザート				米 こんにやく さんおんとう こめあぶら				ピタパン マカロニ アイス ノンエッグマヨネーズ こめあぶら							
黄	680 20.8 18.1 2.2				613 33.3 15.9 2.0				623 37.8 29.5 2.9				766 45.9 34.8 3.7							
栄養量小	680	20.8	18.1	2.2	613	33.3	15.9	2.0	623	37.8	29.5	2.9	766	45.9	34.8	3.7				
栄養量中	800	24.0	20.0	2.5	766	40.6	18.0	2.5	766	45.9	34.8	3.7								

7・8月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン・なす・トマト」です。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認しましょう。

★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられないにならないよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

8月22日

2学期 始業式

	23 韓国のり 切り干し大根 / シューアイス / 中華まぜそば (中華めん) / たれ			
赤	牛乳 ぶたにく トウバンジャン かんこくおり だいず わかめ ちゅうかくらげ			
緑	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん にら だいこん きゅうり			
黄	ちゅうかくめん かたくりこ ごまあぶら じょうはくとう デザート			
栄養量小	687	29.5	22.9	3.0
栄養量中	908	38.6	27.9	4.0

	26 ふくしまの旬食材補助金活用メニュー (福島の旬を味わおう献立) ナムル / 甘酒ヨーグルト / 手作り花しゅうまい / 麻婆茄子				27 ふくしまの旬食材補助金活用メニュー (福島の旬を味わおう献立) 千切りキャベツ / ミントマ / 県産ブルーベリーゼリー / 手作りヒレカツ				28 ふりかけ もやしの炒め / 自身魚の / コーンマヨネーズ焼き ごはん / 野菜たっぷりみそ汁				29 ピーチコンポート キーマカレー / ウィンナー / ナン / トマトとたまごのスープ				30 三色おひたし / 焼きさばのおろし煮 ごはん / みそけんちん汁			
赤	牛乳 ぶたにく とりにく みそ トウバンジャン あまぎけヨーグルト				牛乳 とうふ みそ ぶたにく				牛乳 なまあげ みそ たら とりにく				牛乳 たまご ぎょうちやく ぶたにく だいず ウィンナー				牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば かつおぶし			
緑	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ なす ビーマン たけのこ もやし きゅうり				なめこ にんじん オクラ キャベツ ミントマ				にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ とうもろこし かぼちゃ もやし				たまねぎ トマト ぼんとうねぎ パセリ しょうが にんにく ピーチコンポート				だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし			
黄	米 こめあぶら さんおんとう かたくりこ じょうはくとう ごまあぶら しおこうじ しゅうまいのかわ				米 こめあぶら ばんこ ざらめ じゃがいも こめこ てんぷらご けんさんブルーベリーゼリー				米 ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ふりかけ				ナン かたくりこ ごまあぶら こめあぶら カレールー				米 こんにやく こめあぶら さんおんとう			
栄養量小	712	29.8	18.7	2.0	708	28.8	14.8	2.2	667	30.3	22.0	2.0	644	30.3	29.8	2.9	654	27.3	22.2	1.8
栄養量中	870	36.8	22.7	2.5	907	36.2	18.2	2.7	797	36	25.5	2.4	798	37.8	37.6	3.7	780	32.2	25.7	2.2