



7月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校
校長 鈴木 仁美

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま
1	金	○	ひじきご飯	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 五目豆 舟きゅうり すまし汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆 蒸しかまぼこ	人参 さやえんどう 梅肉 ごぼう 椎茸 きゅうり 筍 しめじ 水菜	米 こんにやく 砂糖 マヨネーズ
1年とうもろこしむき			わかめご飯	揚げ出し豆腐 じゃが芋とパプリカの炒め物 茹でとうもろこし	牛乳 わかめ 豆腐	人参 椎茸 しめじ えのきたけ 生姜 さやえんどう ピーマン とうもろこし	米 大麦 でん粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも
4	月	○					
5	火	○	ご飯	魚の照り焼き 野菜のゆかり和え かぼちゃの煮付け 味噌汁	牛乳 鮭 わかめ 豆腐 味噌	生姜 キャベツ きゅうり ゆかり かぼちゃ 大根 玉ねぎ	米 砂糖
6	水	○	マーボー 焼きそば	ベークドポテト 野菜ナムル わかめスープ くだもの	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 わかめ 鶏肉	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら もやし ほうれん草 ジュースフルーツ	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも バター
7	木	○	枝豆ご飯	穴子入り卵焼き いんげんと野菜の胡麻和え そうめん汁 くだもの	牛乳 卵 あなご 鶏肉 蒸しかまぼこ 寒天	枝豆 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば さやいんげん キャベツ 小松菜 ジュースフルーツ	米 油 砂糖 ごま油 ごま そうめん サイダー
8	金	○	夏野菜カレー	いか焼き コーンポテト 茹で野菜 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 いか	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり ぶどうジュース	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖
11	月	○	ご飯	とびうおのつくね焼き じゃが芋のそぼろ煮 お浸し	牛乳 とびうお 豚挽き肉 卵 おから 味噌 のり 鶏挽き肉 かつお節	玉ねぎ 生姜 人参 椎茸 さやいんげん チンゲンサイ もやし	米 砂糖 でん粉 ごま 油 じゃがいも
12	火	○	ペペロンチーノ	トマトの炒め物 パンプキンケーキ きゃべつちりめん くだもの	牛乳 ベーコン 海老 卵 ちりめんじゃこ	にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ トマト かぼちゃ レーズン キャベツ きゅうり ピーマン ジュースフルーツ	油 スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター マーガリン 揚げ油
6年移動教室			ご飯	鱈フライ ソース キャベツと胡瓜の浅漬け カットとまと 味噌汁	牛乳 あじ 卵 油揚げ 味噌	キャベツ きゅうり トマト 大根 人参	米 小麦粉 パン粉 揚げ油
13	水	○					
6年移動教室			ごまパン	マカロニシチュー スティックサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 きゅうり ジュースフルーツ	小麦粉 砂糖 オリーブ油 ごま バター マカロニ チーズ
14	木	○					
6年移動教室			発芽玄米ご飯	ししゃもの二色揚げ 切り干し大根入りサラダ 五目汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉	切り干し大根 人参 きゅうり 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま 揚げ油
15	金	○					
19	火	○	ご飯	挽き肉のコーン蒸し 野菜の中華ドレッシングかけ もずく汁	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵 もずく 味噌	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶 チンゲンサイ もやし 人参 冬瓜 ねぎ	米 ごま油 でん粉 砂糖
20	水	○	ハニートースト	ピンズシチュー クルトン入りサラダ 冷凍みかん	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	人参 玉ねぎ トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも

* 材料購入などの都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

「運動と水分補給と食事」

長い夏休みが始まります。暑さによる体調不良や不規則な生活リズムによる健康への影響を感じる毎日では、楽しい夏休みを過ごすことができません。長い休みを健康で元気に、楽しく過ごすために次のことを続けましょう。

1、生活の中に
運動をとりいれよう。

2、汗をかいたら意識して
水分をとろう。

3、食事は、三食を
しっかり食べよう。

