

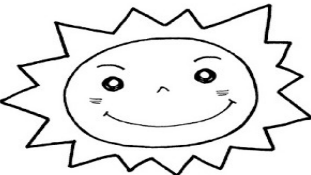
給食予定献立表

令和8年度 7月

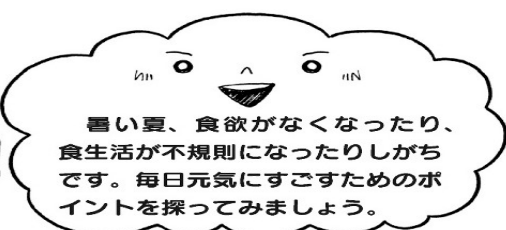
松戸市立松飛台第二小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類				
1	水	《3年生 枝豆のさやもぎ》 マーボーどん かにかたまスープ まつどえだまめ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず とうふ あか みそ まめみそ かにかまぼこ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ にら こまつな えだまめ オレンジ	こめ サラダあぶら でんぶ ごまあぶら	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 豚鶏スープ	614	32.0	22.8	2.6
2	木	コッペパン ポテトのミートグラタン ツナサラダ チンゲンサイのスープ メロン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず チーズ ま ぐろフレーク かにかまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマ トピューレー キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ メロン	コッペパン サラダあぶら じゃ がいも こめこ ごまあぶら さ とう いりごま	赤ワイン 塩 こしょう ケ チャップ ハヤシルウ ウス ターソース しょうゆ 酢 酒 豚鶏スープ	595	26.2	22.2	3.4
3	金	ゆかりごはん さけとチーズのはるまき おろしあえ とんじる かわちばんかん ぎゅうにゅう 【6年生 校外学習】 【1年生保護者給食試食会】	さけ チーズ かつおぶし ぶ たにく とうふ あぶらあげ あ かみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しそのは にんじん りょくとうもやし こま つな だいこん なめこ ごぼう こんにゃ く かわちばんかん	こめ はるまきのかわ こむぎ こ だいずあぶら サラダあぶ ら じゃがいも	ゆかり しょうゆ みりん か つおぶし	593	26.8	19.7	1.9
6	月	ごはん さばのカレーやき なめたけあえ さつまじる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	さば とりにく なまあげ しろ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな りょくとうもやし にん じん えのきたけ だいこん ごぼう なが ねぎ グレープフルーツ	こめ さとう いりごま さつま いも	しょうゆ 酒 みりん カレー こ かつおぶし	605	23.5	22.6	1.6
7	火	ひやしうどん やきししやも なめしのおにぎり ひたしあおまめ あまのがわゼリー ぎゅうにゅう	なると あぶらあげ わかめ ししやも あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ながねぎ こま つな	うどん いりごま さとう こめ あまのがわゼリー	しょうゆ 酒 みりん 塩 か つおぶし こんぶ なめしの 素 酢	606	21.1	15.3	3.1
8	水	チーズトースト ポークビーンズ ひじきサラダ パナナ ぎゅうにゅう	チーズ ぶたにく ベーコン だ いず ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマトかん トマト ピューレー コーン キャベツ きゅうり パナナ	しょくパン マーガリン すりご ま サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら いりごま	ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ チリパウダー 赤ワ イン 豚鶏スープ みりん 酢	670	27.9	31.1	3.2
9	木	ごはん こうやどうふのあげに かきたまじる オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ こおりど うふ とうふ たまご ぎゅうに ゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン こまつな オレンジ	こめ じゃがいも でんぶ だいずあぶら さとう ごまあ ぶら	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし 塩	607	26.2	22.3	1.8
10	金	《2年生 とうもろこしの皮むき》 ごはん にくどうふ ごまあえ とうもろこし ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ なが ねぎ こまつな りょくとうもやし キャベツ とうもろこし	こめ さとう ねりごま すりご ま いりごま	酒 しょうゆ かつおぶし み りん	598	26.9	19.0	1.3
13	月	ごはん とりにくのうめしそカツ のりあえ みそしる れいとうパイン ぎゅうにゅう	とりにく のり あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	うめしほ りょくとうもやし こまつな キャ ベツ にんじん たまねぎ パイン	こめ こむぎこ パンこ だいず あぶら じゃがいも	酒 ゆかり しょうゆ みりん かつおぶし	587	22.0	20.4	1.6
14	火	スパゲッティナポリタン かいそうサラダ こめこのマドレーヌ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム チーズ かい そうミックス ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	スパゲッティ オリーブゆ バ ター サラダあぶら ごまあぶ ら さとう いりごま こめこ	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 ペー キングパウダー	589	23.0	21.5	2.8
15	水	チキンカレーライス チップスサラダ しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ きゅうり えだ まめ みかんかん ももかん パインかん	こめ サラダあぶら じゃがい も ポテトチップス さとう ごま あぶら しらたま	赤ワイン 塩 こしょう チャ ツネ カレーこ ガラムマサラ ロイヤルマサラ しょうゆ 中 濃ソース ウスターソース カレールウ コンソメ 酢	684	20.4	17.4	2.7
こんげつ もくひょう 今月の目標		あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう				中学年平均	613	25.1	21.3	2.3

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。 ※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。
学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

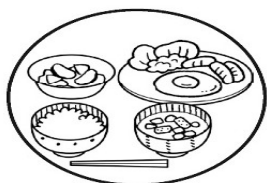


元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるために毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。