

7月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

日 (曜)	こんだて		エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	
			たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー	576 kcal
	もすくのみそしる				とうふ みそ	もすく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	20.2 g
	なすとかぼちゃの そぼろあん		さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質	17.0 g
	ブルーベリーゼリー		さとう でんぶん					ブルーベリーかじゅう	食塩相当量	1.5 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
2 日 (水)	うめごはん		こめ さとう でんぶん					うめ	エネルギー	576 kcal
	キャベツのみそしる		じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんぱく質	24.5 g
	にぎすのなんばんづけ		さとう	あぶら ごまあぶら		ニギス		しょうが ねぎ	脂質	17.6 g
	だいたすのいそに		さとう	あぶら	さつまあげ だいたす	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.9 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
3 日 (木)	ハヤシライス (ごはん)		こめ じゃがいも こめこ こむぎこ さとう ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	あぶら ラード	ぶたにく レンズまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ﾏｼﾞｼﾞｭﾙｰﾑ	エネルギー	637 kcal
	あまなつサラダ			あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	たんぱく質	21.9 g
	とうもろこし							とうもろこし	脂質	18.9 g
	牛乳					ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
4 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー	611 kcal
	たまごとレタスのスープ		でんぶん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	たんぱく質	26.0 g
	チンジャオロース		さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		あおピーマン あかピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ	脂質	19.1 g
	アップルシャーベット		みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量	2.2 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
7 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー	598 kcal
	たなばたじる				かまぼこ とうふ		にんじん オクラ	えのきたけ	たんぱく質	18.2 g
	ほしがたコロッケ		じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん みずあめ	あぶら とんし	とりにく ぶたにく			たまねぎ	脂質	19.2 g
	アーモンドあえ		さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	1.7 g
	たなばたゼリー		さとう みずあめ でんぶん		とうにゅう	かんてん				
8 日 (火)	まるパンよこわれ		こむぎこ			だっしぶんにゅう			エネルギー	596 kcal
	あさりいりトマトスープ		マカロニ	あぶら	ベーコン あさり		トマト	たまねぎ パセリ	たんぱく質	27.4 g
	ハンバーグのケチャップソース		さとう でんぶん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	しょうが にんにく	脂質	22.0 g
	なつやすみのソテー			あぶら			あおピーマン あかピーマン	コーン キャベツ	食塩相当量	3.0 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
9 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー	619 kcal
	にくじゃが		じゃがいも しらす さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	24.9 g
	てっかみそ		さとう	あぶら	だいたす みそ		にんじん	ごぼう	脂質	17.5 g
	きゅうりのあますあえ		さとう			わかめ		みかん きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
10 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー	589 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる				たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質	22.5 g
	じゃがいものカレーきんぴら		じゃがいも さとう つきこん	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質	20.4 g
	牛乳					ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
11 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー	595 kcal
	はっほうさい		でんぶん	あぶら	ほたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい もやし たまねぎ きくらげ	たんぱく質	26.3 g
	ごますあえ		さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	脂質	17.5 g
	すいか							すいか	食塩相当量	1.8 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
14 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー	593 kcal
	なつやすみのたまごとしに		しらす さとう		ぎゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質	23.8 g
	ひじきのつくだに		さとう		ツナ	ひじき			脂質	22.0 g
	かおりあえ						にんじん	キャベツ きゅうり しそ	食塩相当量	2.0 g
	アーモンド			アーモンド		ぎゅうにゅう				
15 日 (火)	ちゅうかめん		ちゅうかめん						エネルギー	602 kcal
	しょうゆラーメンスープ			あぶら	ぶたにく なんと		にら にんじん	メンマ しょうが にんにく ねぎ もやし	たんぱく質	25.4 g
	はるまき		こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ	あぶら とんし ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質	17.4 g
	しおもみ							キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.9 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
16 日 (水)	マーボーライス (ごはん)		こめ さとう でんぶん	あぶら	とうふ ぶたにく だいたす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー	597 kcal
	ごまいりもやしのナムル		さとう	ごま ごまあぶら ﾗｰﾕ			こまつな	もやし コーン	たんぱく質	23.2 g
	ミルクデザート		みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう			脂質	16.9 g
	牛乳								食塩相当量	2 g
17 日 (木)	えだまめごはん		こめ					えだまめ	エネルギー	606 kcal
	とんじる		じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	たんぱく質	26.2 g
	さけチーズフライ		こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ			脂質	23.0 g
	きりこんぶのにつけ		こんにやく さとう	あぶら	さつまあげ	こんぶ	にんじん		食塩相当量	2.3 g
	牛乳					ぎゅうにゅう				
18 日 (金)	むぎごはん		こめ むぎ						エネルギー	685 kcal
	なつやすみカレー		じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら とんし	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ コーン	たんぱく質	20.9 g
	フライドピーマン			あぶら			あおﾋﾞｰﾏﾝ あかﾋﾞｰﾏﾝ		脂質	21.1 g
	デザート	ガリガリくん	さとう					りんごかじゅう ライムかじゅう	食塩相当量	1.9 g
	ミルク	みかんシャーベット	さとう みずあめ					みかんかじゅう		
	トット	レモンシャーベット	さとう					レモンかじゅう		
	牛乳					ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	606 kcal 23.7 g	脂質 食塩相当量	19.3 g 2.2 g	カルシウム 鉄	337 mg 3.0 mg			

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

【給食最終日】7月18日(金)…セレクトデザート 3種類の中から、自分が食べたいデザートを事前に予約して、当日は選んだデザートを食べます。お楽しみに！





7月きゅうしょくこんだてよていひょう



2025. 7月

新潟市立上山小学校

こんだて		1日(火) ブルーベリーゼリー なすとかぼちゃの そぼろあん ごはん もずくのみそしる	2日(水) だいずのいそに にぎすの なんばんづけ うめごはん キャベツのみそしる	3日(木) とうもろこし あまなつ サラダ ハヤシライス (ごはん)	4日(金) アップルシャーベット チンジャオロース ごはん たまごレタスの スープ	
		かぼちゃについて知ろう	にぎすについて知ろう	今が旬のとうもろこし	にがてな食べ物もしっかり 食べよう	
こんだて		7日(月) たなばたゼリー アーモンドあえ ほしがたコロケ ごはん たなばた じる	8日(火) なつやさいのソテー ハンバーグの ケチャップソース あさりいり トマトスープ まるパン	9日(水) きゅうりの あまずあえ てっかみそ ごはん にくじゃが	10日(木) じゃがいもの カレーきんぴら ごはん たまねぎと たまごの みそしる	11日(金) すいか ごまずあえ ごはん はっぽうさし
		七夕給食を楽しもう	ハンバーガーにして食べ よう	旬の野菜を知ろう	夏バテしない食事をしよ う	すいかについて知ろう
こんだて		14日(月) アーモンド かおりあえ ひじきのつくだに ごはん なつやさいの たまごとじ	15日(火) しおもみ はるまき しょうゆ ラーメン ちゅうかめん	16日(水) ミルク デザート ごまいり もやしの ナムル マーボーライス (ごはん)	17日(木) きりこんぶの につけ さけチーズフライ えだまめ ごはん とんじる	18日(金) セレクトデザート フライド ピーマン なつやさい カレー (むぎごはん)
		ひじきについて知ろう	すばやく準備と後片付け をしよう	バランスの良い食事をしよう	牛乳について知ろう	<給食最終日> フライドピーマンを食べよう

※天候や流通の状況により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。

<今月のめあて> 夏の食事について考えよう

- ・夏休み中の食事の仕方を考えよう
- ・こまめに水分補給をしよう



夏は暑さで体の調子をくずしやすくなります。
夏バテしないで元気に過ごすために、
食生活にも気を付けましょう。

----- 夏を元気に過ごすための 夏バテ対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

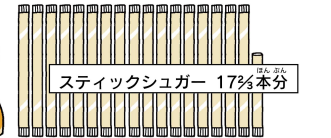
軽い運動や入浴で汗をかこう



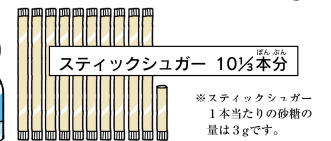
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)

やスポーツドリンクなどを
たくさん飲むと、糖分
のとりすぎになります。
普段の水分補給は水か麦
茶にしましょう。

