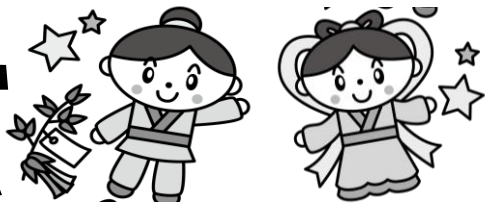




7月のこんだて



令和7年度

墨田区立錦糸小学校

日	曜日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	火	冷やし豆乳 タンタン麺		えだまめ マーブルケーキ	牛乳、ぶた肉、みそ 卵、豆乳	中華めん、油、砂糖 ごま、練りごま、バター 小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん もやし、きゅうり、ちんげん菜 えだまめ	747	29.2
2	水	シーフード ライス		きのこ入りポトフ 青のりビーンズ	牛乳、とり肉、えび いか、ベーコン、ぶた肉 ウインナー、大豆、青のり	米、バター、油 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、キャベツ、パセリ えりんぎ、しめじ、	621	29.9
3	木	わかめごはん		五目卵焼き ごま酢あえ けんちん汁	牛乳、炊き込みわかめ ぶた肉、油あげ、卵 わかめ、とり肉、豆腐	米、ごま、油、砂糖 ごま油、こんにゃく じゃがいも	しいたけ、たけのこ、にんじん ほうれん草、もやし、きゅうり ごぼう、だいこん、ねぎ	616	26.7
4	金	カレービーンズ ホットサンド		わんたん汁 リヨネーズポテト	牛乳、ぶた肉、大豆 ベーコン	コッパパン、マーガリン、油 小麦粉、わんたんの皮 じゃがいも、バター	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン しょうが、もやし、こまつな	548	23.5
7	月	七夕寿司		天の川汁 カルピスゼリー	牛乳、とり肉、油あげ 卵、豆腐、ゼラチン 乳酸菌飲料	米、砂糖、油、麩 そうめん	かんぴょう、しいたけ にんじん、れんこん いんげん、みかん缶	599	23.1
8	火	タンタン チャーハン		焼きししゃも 豆腐入り五目スープ	牛乳、卵、ぶた肉 ししゃも、とり肉、豆腐	米、ごま油、油 砂糖、でんぷん	しいたけ、ねぎ、ちんげん菜、もやし にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ、しめじ、こまつな	603	26.9
9	水	ミルクパン		魚のカレーパン粉焼き じゃがいものバター煮 春雨スープ	牛乳、メルルサ、ベーコン ぶた肉、卵	ミルクパン、油、パン粉 じゃがいも、砂糖、バター 春雨、でんぷん	にんにく、パセリ、玉ねぎ にんじん、しょうが、もやし ねぎ、こまつな	581	28.1
10	木	スパゲティ なす入りミートソース		ポテト入りサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、チーズ	スパゲティ、油、小麦粉 砂糖、じゃがいも バター	セロリ、にんにく、玉ねぎ、なす にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、メロン	671	25.0
11	金	麦入りごはん		さばのピリ辛焼き ごまあえ 豚汁	牛乳、さば、ぶた肉 みそ、豆腐	米、押し麦、砂糖、ごま でんぷん、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	613	28.5
14	月	ひじき入り 五目おこわ		じゃがいものピリリ煮 しぶり汁	牛乳、とり肉、ひじき 油あげ	米、もち米、ごま油 油、こんにゃく、砂糖 じゃがいも、でんぷん	にんじん、いんげん、ごぼう しょうが、しいたけ、とうがん ねぎ、こまつな	557	20.9
15	火	チンジャオ ロース丼		春雨サラダ パイナップル	牛乳、ぶた肉、わかめ	米、油、砂糖、くず粉 でんぷん、ごま油 春雨	しょうが、にんにく、玉ねぎ たけのこ、にんじん、キャベツ ピーマン、もやし、きゅうり パイナップル	577	19.7
16	水	きな粉サンド		たらとじゃがいものケチャップあえ ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、きな粉、たら ベーコン、ぶた肉 卵	コッパパン、マーガリン はちみつ、油、でんぷん じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが しめじ、ちんげん菜	644	27.8
17	木	ごはん おかかのふりかけ		あじフライ からししょうゆあえ みそ汁	牛乳、削り節、のり あじ、卵、みそ 豆腐、わかめ	米、押し麦、ごま、油 小麦粉、パン粉、砂糖 じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし こまつな、玉ねぎ、えのき ねぎ	635	30.8
18	金	カレーライス		大豆入りサラダ すいか	牛乳、ぶた肉、大豆	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、砂糖、ごま マンゴーチャツネ	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、すいか	716	22.0

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



2 こまめに水分補給をする

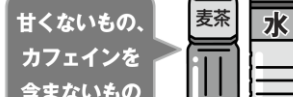
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

