

8月 こんだてひょう



小学生 686kcal (650) 26.3g (21.1~32.5) 20.5g (14.4~21.6)
中学生 828kcal (830) 30.6g (26.9~41.5) 23.0g (18.4~27.6)

牛乳(主に体をつくるもと)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
25月	ごはん ピリカラどん みそ汁 大根といものそぼろ煮	米 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも 砂糖 でんぶん	豚肉 みそ とうふ わかめ 油揚げ みそ 豚肉	人参 玉ねぎ ごぼう 枝豆 白菜 しょうが にんにく 長ねぎ 大根
26火	背割りコッパパン 野菜のクリームスープ ミートウインナー (パンにはさんで) サイダーゼリーあえ	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油 サイダーゼリー	とり肉 牛乳 ウインナー 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ 白菜 コーン 人参 玉ねぎ トマト みかん 白桃 黄桃
27水	ごはん みそ汁 ジャージャン豆腐 塩ビーフン	米 砂糖 ごま油 ビーフン ごま油	みそ 豚肉 厚揚げ みそ 豚肉	大根 なめこ ほうれん草 人参 玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく 人参 キャベツ しょうが
28木	あつけし極みく65 ごはん わか玉汁 とりじゃが いわしのみそに	米 じゃがいも 砂糖 油 砂糖	わかめ とり肉 とり肉 いわし みそ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 人参 玉ねぎ インゲン こんにゃく
29金	ごはん 夏野菜のスープカレー チキン (カレートッピング) かぼちゃ (カレートッピング) じゃがいも (カレートッピング) オレンジゼリーゼリー	米 バター じゃがいも 油	とり肉 とり肉	玉ねぎ パプリカ コーン 枝豆 なす スズキーニ かぼちゃ オレンジゼリー

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活 4か条

お昼ごはんにもオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

ゆで卵・錦糸卵

納豆

ハム・焼き豚

ゆでエビ

かまぼこ・ちくわ

ツナ缶

しらす干し

蒸し鶏

冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

トマト

きゅうり

もやし (ゆでる)

青じそ

ねぎ

みょうが

大根おろし

めかぶ・わかめ

キムチ

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

お好みの麺

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!



ミルクゼリー

材料4人分	
牛乳	400ml
さとう	大さじ4と1/2
ゼラチン	10g
生クリーム	大さじ3と1/2
水	40CC

暑い夏にかんたんなデザートを作ってみよう!!

作り方 (おうちの量に合わせて作ってください)

- ゼラチンに水を入れてふやかしておく
- 牛乳にさとうを入れてよくとかしておく
- 牛乳を鍋に入れて温める (混ぜながら)
- 牛乳にゼラチンを入れてよく混ぜてとかす
- ふっとうする前に火を止めて、生クリームを入れている
- 器に入れて冷蔵庫でひやす