

7月のこんだてひょう



2019年

甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
7/1 (月)	※山開きの日献立 むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	ひじきとじゃがいものごまみそに	ぶたにく ひじき みそ	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく いんげん	ごま さとう じゃがいも	
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきたけ ねぎ しいたけ さんさいミックス		
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	クールゼリー		
2 (火)	きなこあげパン	きなこ		コッパン さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ワインビーフとなつやさいのバターしょうゆいため	ワインビーフ	いんげん えだまめ かぼちゃ パプリカ たまねぎ にんにく	オリーブオイル バター じゃやぎも さとう	
	レタスとはるさめのスープ	ベーコン	レタス コーン きくらげ あかさかとまと	ごまあぶら はるさめ	
3 (水)	げんまいごはん			こめ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきさばのキムチみそかけ	さば みそ	はくさいキムチ しょうが	さとう	
	カミカミサラダ	するめ	きりほしだいこん ごぼう にんじん きゅうり	ごま	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ねぎ れんこん だいこん	あぶら	
まんてんだいず	まんてんだいず				
4 (木)	ひやしちゅうか	たまご わかめ	もやし きゅうり にんじん	ちゅうかめん ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チャーシュー	ぶたにく	しょうが にんにく	あぶら さとう	
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	ゼリーパンチ		もも りんご ようなし	ゼリー サイダー	
5 (金)	※七夕献立 たなばたちらしずし	かにふうみかまぼこ とりにく たまご	かんぴょう はす にんじん ごぼう さやえんどう しょうが	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かきあげ	えび	にんじん たまねぎ えだまめ コーン	さぶら こめこ てんぷらこ	
	そうめんじる	あぶらあげ	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ オクラ	そうめん	
たなばたゼリー		ナタデココ パイナップル	クールゼリー		
8 (月)	ごもくチャーハン	たまご チャーシュー なんと	ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てづくりしゅうまい	たらすりみ ぶたにく	たまねぎ しょうが グリーンピース	かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう	
	きゅうりとしおくらのあえもの わかめスープ	わかめ とうふ	くらげ きゅうり もやし にんじん ねぎ コーン こまつな	さとう ごまあぶら ごま ごま	
9 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	あぶら かたくりこ ごま	
	やさいのうめあえ	かつおぶし	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン うめ		
	なめことねぎのみそしる れいとうみかん	とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな にんじん みかん		
10 (水)	はちみつれもんトースト		レモン	しょくパン さとう はちみつ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イタリアンはるさめ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり きくらげ コーン	イタリアンドレッシング はるさめ	
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ コーン	じゃがいも	
ヨーグルト	ヨーグルト				

11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ
	ナムル	トウバンジャン	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	ごまあぶら ごま
	もずくのタンタンスープ	ぶたにく とうふ みそ もずく トウバンジャン	にんじん こまつな ニラ コーン しいたけ ねぎ	ごまあぶら
	みかんゼリー			みかんゼリー
12 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とまとカレー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん コーン りんご あかさかトマト いんげん しょうが	あぶら カレールー じゃがいも
	にたまご	たまご		さとう
	カリフラワーのサラダ		キャベツ カリフラワー パプリカ えだまめ ブロッコリー	ごまドレッシング
	ヨーグルトババロア	ぎゅうにゅう	パイナップル ナタデココ	
16 (火)	ちゅうかさぼろどん	ぶたにく トウバンジャン	しょうが にんにく しいたけ ねぎ ザーサイ パプリカ コーン	こめ むぎ さとう ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	だいずのいそあげ	だいず とりにく あおのり	えだまめ	さとう あぶら かたくりこ
	ワンタンスープ	ぶたにく	はくさい きくらげ しいたけ ニラ ねぎ こまつな コーン	ワンタン ごまあぶら
17 (水)	ステッキパン ブルーベリージャム			ステッキパン ブルーベリージャム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ホキのコーンやき	ホキ	コーン パセリ	コーンクリームドレッシング
	ポテトソテー	ウインナー	たまねぎ えだまめ パセリ	じゃがいも バター
	ベジタブルスープ	ベーコン	レタス ブロッコリー にんじん たまねぎ	
	はちみつれもんゼリー			はちみつレモンゼリー
18 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ほうれんそう しょうが にんにく	カレールー あぶら
	ちぐさあえ	たまご わかめ	キャベツ にんじん もやし	さとう あごまあぶら
	なすとおくらのみそしる	あぶらあげ みそ	なす オクラ にんじん こまつな	
	オレンジ		オレンジ	
19 (金)	こどもパン			こどもパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	夏野菜グラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あかさかトマト なす コーン ピーマン えだまめ	じゃがいも オリーブオイル
	だいこんのさっぱりサラダ	とりにく	だいこん にんじん きゅうり もやし	かんきつドレッシング
	キャベツのスープ	とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	
	やまなしけんさんももゼリー			ももゼリー
22 (月)	オムライス	たまご とりにく	たまねぎ にんじん コーン とまと グリーンピース マッシュルーム	バター こめ むぎ
	ジョア	ジョア		
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく	にんにく	はちみつ
	わかめスープ	わかめ とうふ ウインナー	こまつな にんじん	ごまあぶら
	すいかボートのフルーツポンチ		すいか パイナップル みかん ブルーベリー	しらたまもち サイダー

*都合により変更する場合があります。

ひと こつ りょう だい き

人の骨量は10代で決まる!!



子どもたちの健やかな成長のために欠かせない「乳」ですが、最近では10代の時期のカルシウム摂取量が他の年代より下がる傾向にあります。それは、無理なダイエットをしたり、不規則な生活などで栄養バランスがくずれる人が増えているからだとされています。中高生くらいの成長期は、骨量が決定する大切な時期であり、この時期にどれくらいカルシウムを摂って、しっかり運動したかどうかはその人の一生の骨の強さを決定すると言われています。

また、ヒトの骨量は20歳前後で最大に達したあとは、減少の一途をたどります。40歳を過ぎると、摂取する量より、体外へ排出される量が上回り、体内のカルシウムの量は年齢とともにどんどん減少して行くようになります。そのため、牛乳・乳製品のようなカルシウムの吸収率の高い食品はとても重要になります。