



## 令和8年7月分予定献立表



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

日・曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1 水	麦ごはん 春雨スープ 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め とうもろこし	牛乳	鶏肉, 豚肉, 生揚げ	牛乳	にんじん, にら	しょうが, 白菜, たけ のこ, 長ねぎ, にんに く, たまねぎ, もやし, とうもろこし	米, おおむぎ, はるさめ, 片 栗粉	油, ごま油, ご ま	668	26.4
2 木	たこ飯 豆腐とわかめのすまし汁 鯖のごま辛子揚げ おひたし	牛乳	たこ, 豆腐, ほたて, さ ば	牛乳, わか め	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, え だまめ, 長ねぎ, にん にく, もやし	米, おおむぎ, 三温糖, 片栗 粉	油, ごま	726	33.9
3 金	ソフトフランスパン ハンガリアンシチュー 白身魚のりんごソースかけ 枝豆	牛乳	豚肉, メル ルーサ	牛乳, 生ク リーム	にんじん, ピーマン, トマト, パ セリ	しょうが, たまねぎ, りんご, えだまめ	ソフトフラン スパン, じゃ がいも, 薄力 粉, 三温糖	油, バター	662	36.4
6 月	<b>枝豆コーンライス</b> (五中生徒作品) 新生姜の味噌汁 さつま芋の肉味噌がらめ 大根サラダ	牛乳	油揚げ, 豆 腐, 味噌, 豚 肉	じゃこ, 牛 乳, わかめ	こまつな, にんじん, にら	とうもろこし, えだま め, 新しょうが, しょ うが, にんにく, たま ねぎ, だいこん, キャ ベツ	米, さつまい も, 片栗粉, 三 温糖	油	779	31.4
7 火	ナスとトマトのスパゲティ 赤魚の香草パン粉焼き じゃが芋と卵のソテー	発酵乳	豚肉, 大豆, 赤魚, ウイ ンナー, 卵	発酵乳	ほうれんそ う, にんじ ん, トマト	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, なす	スパゲティ, 三温糖, パン 粉, じゃがい も	油, オリーブ 油, ノンエッグ マヨネーズ	672	36.9
8 水	七夕ごはん そうめん汁 鱈の竜田揚げ じゃこわかサラダ	牛乳	鶏肉, 油揚 げ, かまぼ こ, 豆腐, ぶ り	牛乳, じゃ こ, わかめ	にんじん, こまつな, オクラ, み ずな	しいたけ, とうもろこ し, しょうが, だいこ ん, きゅうり	米, 三温糖, そ うめん, 片栗 粉	油, ごま油	808	37.7
9 木	ケイジャンライス マカロニスープ ミートポテトグラタン	牛乳	いか, 鶏肉, 豚肉	牛乳, チー ズ	にんじん, 赤パプリ カ, ピーマ ン, ほうれ んそう	セロリー, たまねぎ, とうもろこし, 白菜, にんにく, マッシュ ルーム	米, おおむぎ, マカロニ, じゃがいも	油, バター	673	29.2
10 金	ごはん 夏野菜の味噌汁 きびなごのレモンソルトがけ 梅おかかサラダ	牛乳	豆腐, 油揚 げ, 味噌, か つお節	牛乳, きび なご	にんじん, こまつな	なす, ズッキーニ, た まねぎ, みょうが, レ モン, キャベツ, もや し, 梅	米, 片栗粉, 三 温糖	ごま油, 油	756	30.5
13 月	バターチキンカレー (ターメリックライス・ルー) ツナとコーンのソテー レモンゼリーポンチ	牛乳	鶏肉, ツナ	牛乳, ヨー グルト, 生 クリーム	トマト, ほ うれんそ う, にんじ ん	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし, パイン 缶, りんご缶, 甘夏み かん缶	米, 三温糖, 米 粉, レモンダ イスゼリー	油, ごま, パ ター	824	26.0
14 火	ごはん 冬瓜入り中華スープ <b>油淋鶏</b> (六中生徒作品) パンサンスー	牛乳	ベーコン, 鶏肉, ハム	牛乳, わか め	にんじん, チンゲンサ イ	しょうが, にんにく, えのきたけ, エリン ギ, とうがん, とうも ろこし, 長ねぎ, もや し, きゅうり	米, 片栗粉, 三 温糖, はるさ め	油, ごま油, ご ま	749	31.8
15 水	丹後のまつぶた寿司 京風味噌けんちん汁 豚肉と大根の炊いたん	牛乳	さば, 豆腐, 味噌, 豆乳, 豚肉, 油揚 げ	牛乳	にんじん, さやえんどう, ほうれん そう	しいたけ, かんびよ う, れんこん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	米, 三温糖	ごま, ごま油	720	28.2

日・曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
16 木	ジャーマンポテトトースト レンズ豆のスープ 豚肉とズッキーニのソテー	牛乳	ベーコン, ウインナー, レンズまめ, 豚肉	チーズ, 牛乳	にんじん, トマト	たまねぎ, にんにく, セロリ, ズッキーニ, キャベツ	無塩食パン, じゃがいも, 三温糖	油, オリーブ油	692	33.3
※都合により献立内容が変更になる場合があります。小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821								平均	727	31.8
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。								食塩相当量	平均2.8g	

## 7月の献立紹介

### ★1日(水)とうもろこし(小平産予定)

小平市内の農家の方が育てた、「とうもろこし」を、今年も給食で提供する予定です。市内の中学校全員が食べるためには、全部で1500本以上のとうもろこしが必要になります。農家さんは、病気になるまいと気を配ったり、虫がつかないように毎日世話をしたりして大切に育ててくれました。少しでも甘いとうもろこしを提供できるよう、調理をするギリギリに皮をむく予定です。

### ★2日(木)半夏生献立

半夏生(はんげしょう)とは、半夏(はんげ)と呼ばれる植物が生(は)える頃という意味で、季節の変わり目を意味する言葉です。地域差はありますが、農家の方々は、昔からこの日までに田植え作業を終えるようにしていたそうです。給食では、たこめしを出しますが、これは関西地方の習わしで、植えた作物がしっかり根付くよう願いを込めて「たこ」を食べる風習があるからです。

### ★6日(月)枝豆コーンライス(五中生徒献立)

夏野菜の枝豆とコーンを使った混ぜご飯です。家で作る時には、炊飯器でも簡単に作ることができるように考えたそうですよ。

### ★8日(水)七夕献立

7月7日の七夕の日にちなんで、天の川をイメージしたそうめんやかまぼこや星に見立てたオクラを入れた「そうめん汁」を提供する予定です。

### ★10日(金)夏野菜の味噌汁

夏野菜味噌汁の中には、地元農家さんが作ったなすや、夏野菜のズッキーニやみょうがといった野菜を使って味噌汁を作る予定です。なすが苦手という声を時々耳にしますが、油で炒めてから味噌汁やすまし汁に入れるととてもおいしく食べることができます。給食でも、まずごま油で炒めてから味噌汁に入れる予定です。

### ★14日(火)油淋鶏(六中生徒献立)

油淋鶏は、普段食べる機会が少ないけど、「一からしっかりと作ってみよう」と頑張った献立です。お家では、レジェンド級に美味しくできたそうですよ！給食でも、その味の再現にチャレンジします。

### ★15日(水)京都府郷土料理

まつぶた寿司は、京都府の丹後地方に伝わる郷土料理です。丹波地方では、まつぶたと呼ばれる松の木箱に酢飯を敷き、甘辛く煮た鯖のそぼろやかまぼこ、紅しょうがなどをのせて作られます。給食では、鯖の他に、しいたけやれんこんなどを入れて作る予定です。また、京都でよく使われる西京みそや鰹の出汁を使ったけんちん汁と大根の炊(た)いたん(煮物)も提供予定です。3年生は、修学旅行で京都に行く学校が多いので、京都の郷土料理を取り入れました。

## 夏休み中の食生活 意識したいポイント！

### 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ましょう。



### 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。



### 3 「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。

#### カルシウムの多い食品



ビタミンDを一補にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



甘くないもの、カフェインを含まないもの

## 今月の小平産

じゃがいも、キャベツ、枝豆、ピーマン、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、なす

