



7月こんだてひょう



令和7年6月27日

小平市立上宿小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 火	ひやし うどん		てん 天ぷら (ちくわ・さつまいも) ごまずあえ	牛乳 こんぶ ちくわ わかめ	うどん, さとう さつまいも こむぎこ じょうしんこ あぶら, ごま	ねぎ, こまつな キャベツ, きゅうり にんじん	613 20.6 5.7
2 水	キムチ チャーハン		ちゅうかスープ じゃがいもとハムの いためもの	牛乳 ぶたにく とうふ, たまご ハム	七分つき米 あぶら, ごま でんぷん じゃがいも	にんじん, キムチ ねぎ, たまねぎ たけのこ, にんじん チンゲンサイ, にんにく キャベツ, コーン	540 23.0 2.5
3 木	きなこ ぎゅうにゅう トースト		ポークシチュー えのきのサラダ れいとうみかん	牛乳 きなこ ぶたにく	無塩食パン さとう, じゃがいも あぶら, こむぎこ	にんじん, たまねぎ ホールトマト, パセリ えのきたけ, キャベツ きゅうり, レモン, みかん	583 23.5 1.5
4 金	わかめと えだまめ のごはん		さばのカレーやき レタスの和風サラダ けんちんじる	牛乳 たきこみわかめ さば, わかめ ぶたにく, とうふ	七分つき米, ごま あぶら, さとう じゃがいも	えだまめ, しょうが コーン, きゅうり レタス, にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ, こまつな	568 26.3 2.2
7 月	いわしの かばやき ごはん		たなばた じる セタ汁 こだい 小平のとうもろこし *セタのこんだて	牛乳 いわし, かまぼこ	七分つき米 こむぎこ, でんぷん あぶら, さとう そうめん	しょうが, にんじん だいこん, ねぎ こまつな とうもろこし	602 24.7 2.3
8 火	ひやし ちゅうか		じゃがいものいため煮 パイナップルマフィン	牛乳 ツナ, とりにく わかめ たまご カテージチーズ	中華めん, あぶら ごま, さとう じゃがいも こむぎこ, バター	にんじん, きゅうり もやし, しょうが たまねぎ, コーン こまつな, レモン パインかん	620 23.6 4.6
9 水	ごはん		ししゃものガーリック焼き しーほ とうふ 西湖豆腐 ナムル	牛乳 ししゃも とうふ, ぶたにく	七分つき米 あぶら, さとう でんぷん, ごま	にんにく, なす, しょうが たけのこ, ほししいたけ にんじん, ねぎ, トマト モロッコいんげん ほうれんそう, もやし	604 28.0 1.8
10 木	お豆さん のごはん		かぼちゃサラダ くだもの (こだますいか)	牛乳 きんときまめ ぶたにく ウインナー	七分つき米 あぶら さとう	にんにく, たまねぎ にんじん, エリンギ パセリ, かぼちゃ きゅうり, コーン すいか	605 21.4 1.8
11 金	ひじき ごはん		さわらのてりやき やさい 野菜のねぎしょうゆ みそ汁	牛乳, とりにく だいず, ひじき あぶらあげ, さわら とうふ, みそ	七分つき米, もち米 あぶら, さとう ごま, じゃがいも	にんじん, しょうが キャベツ, もやし みずな, ばんのうねぎ こまつな, たまねぎ トマト	575 28.0 2.5
14 月	なすと トマトの スパゲティ		うめ 梅ドレッシングサラダ くだもの (メロン)	牛乳 だいず ぶたにく	スパゲッティ あぶら, さとう	なす, にんにく, しょうが セロリ, にんじん, パセリ たまねぎ, ホールトマト キャベツ, きゅうり もやし, うめぼし, メロン	559 23.2 1.9
15 火	ドライ カレー サンド		ベーコン煮 こだい 小平のえだまめ	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン うずらたまご	パン, あぶら パンこ じゃがいも	にんにく, たまねぎ にんじん, エリンギ レーズン, キャベツ だいこん, ブロッコリー えだまめ	584 26.8 2.6

16 水	鶏飯 けいはん		きびなご さつまいものからあげ たくあんあえ	牛乳,たまご とりにく きびなご	七分つき米 さとう,あぶら こむぎこ,でんぷん さつまいも ごま	ほししいたけ こまつな,キャベツ きゅうり,たくあん	558 22.6 2.3
17 木	スープ カレー ライス		エスニック風サラダ お楽しみリザーブデザート フローズンヨーグルト みかんシャーベット りんごシャーベット	牛乳,とりにく むきえび ひよこまめ くきわかめ フローズンヨーグルト	七分つき米 じゃがいも あぶら,こむぎこ はるさめ,さとう	にんにく,しょうが セロリ,たまねぎ にんじん,しめじ,コーン きゅうり,キャベツ えのきたけ,レモン みかんシャーベット りんごシャーベット	651 22.0 2.4

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気を付けて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかりと
とり、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、
塩分も失われるので、塩分が補給できるス
ポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むように
します。運動をする時は、運動前に200mL
の水分をとり、運動中は15～20分ごとに
100～200mLを目安に補給します。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそ
れらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切
り、飲み残しは廃棄しましょう。



給食の食材にふれる体験

・7日（月）2年生

小平のとうもろこし

生産者の酒井さんに来ていただき
お話や質問タイムの後、皮むきを
して、その日の給食でいただき
ます。



・15日（火）3年生

小平のえだまめ

枝から豆をもぎとる体験をします。



水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



スポーツ
飲料



オレンジ
ジュース



コーラ



炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、
糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因にな
ります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、
含まれる糖分の量を確認しましょう。

小平産野菜

たくさん
登場します！



きゅうり トマト こまつな
たまねぎじゃがいも なす
とうもろこし モロッコいんげん
えだまめ かぼちゃ