





7月こんだてひょう



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	たんぱく質 食塩相当量
1水	たきこみ ごはん		さわらのてりやき やさいのねぎしょうゆ みそしる	牛乳,あぶらあげ さわら,とうふ わかめ,みそ	七分つき米 あぶら,さとう ごま,じゃがいも	にんじん,ごぼう,もやし しいたけ,しょうが キャベツ,みずな,こねぎ たまねぎ,こまつな	562 29.4 2.6
2木	きなこ とうにゅう トースト		ポークシチュー えのきのサラダ くだもの(かわちばんかん)	牛乳,きなこ とうにゅう ぶたにく	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 ホールのトマト,ケール えのきたけ,キャベツ きゅうり,レモン かわちばんかん	555 23.6 2.2
3金	鶏飯 <small>けいはん</small>		きびなごと 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,てんぷん さつまいも,ごま	しいたけ,こまつな キャベツ,きゅうり たくあん	562 23.4 2.1
6月	なすと トマトの スパゲティ		うめドレッシングサラダ くだもの(こだますいか)	牛乳 だいたく ぶたにく	スパゲティ あぶら,さとう	なす,にんにく,しょうが セロリ,にんじん,たまねぎ ホールのトマト,ケール キャベツ,もやし,うめぼし アスパラガス,すいか	548 23.4 1.7
7火	いわしの かばやき ごはん		たなばたじる きゅうりのごますあえ <small>たなばた</small> *七夕のこんだて	牛乳,いわし かまぼこ	七分つき米 こむぎこ,てんぷん あぶら,さとう そうめん,ごま	しょうが,にんじん だいこん,ねぎ こまつな,きゅうり	598 26.7 2.6
8水	キムチ チャーハン		トマトとたまごのスープ しゃきしゃきポテトソテー	牛乳 ぶたにく ベーコン,たまご	七分つき米 あぶら,ごま てんぷん じゃがいも	にんじん,キムチ,ねぎ セロリ,たまねぎ,トマト こまつな,にんにく	549 20.6 2.4
9木	ひやし きつね うどん		さかなのこうみあげ ごまあえ こだいらのミニトマト	牛乳,こんぶ あぶらあげ ホキ	うどん,さとう てんぷん,こむぎこ あぶら,ごま	ねぎ,しょうが,たまねぎ こまつな,キャベツ にんじん,ミニトマト	567 28.2 3.5
10金	ドライ カレー サンド		ベーコン煮 こだいらのえだまめ	牛乳,だいたく 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,かぼちゃ こまつな,えだまめ	590 26.8 2.4
13月	えだまめと コーンの ごはん		あじのカレーやき こふきいも やさいたっぷりじる	牛乳,わかめ あじ,あぶらあげ とりにく,とうふ	七分つき米 あぶら,ごま じゃがいも	えだまめ,コーン しょうが,にんじん だいこん,キャベツ しいたけ,ねぎ	553 29.1 1.9
14火	おまめさん のごはん		かぼちゃサラダ くだもの(メロン)	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 ケール,かぼちゃ きゅうり,コーン,メロン	608 21.6 1.7
15水	ごはん		ししゃものガーリックやき 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 てんぷん,ごま	にんにく,なす,しょうが たけのこ,しいたけ,ねぎ にんじん,トマト,ケール こまつな,だいこん	599 26.4 1.8

16 木	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,ハム とりにく,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 キャベツ,しょうが たまねぎ,コーン,レモン こまつな,パインかん	605 24.3 5.0
17 金	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 モチクリームアイス チョコアイス オレンジフロズンゼリー	牛乳,とりにく むきえび ひよこまめ くきわかめ	七分つき米,あぶら じゃがいも 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	667 20.8 1.7

*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。



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

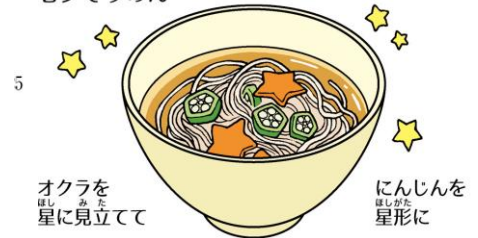
「そうめん」は七夕の行事食

古代中国で七夕（五節句のひとつ）に小麦粉の揚げ菓子「黍餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといわれています。

黍餅



七夕そうめん



オクラを星に見立てて

にんじんを星形に

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



給食の食材にふれる体験

・10日（金）3年生
小平のえだまめ

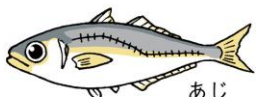


枝から豆をもぎとる体験をします。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

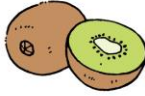
とり肉（むね）



あじ

ビタミンC

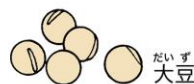
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB1

豚肉



大豆

小平産野菜

たくさん
登場します！



にんじん にんにく ケール
きゅうり トマト ミニトマト
たまねぎ じゃがいも なす
アスパラガス こまつな
えだまめ かぼちゃ