

令和8年度7月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるものになるたべもの	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 水	うめごはん かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ すましじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,木綿豆腐, なると,乾燥わかめ,昆布	七分つき米,しろいりごま, じゃがいも,米サラダ油, マッシュポテト,小麦粉, 生パン粉,ソフトパン粉	乾燥カリカリ梅,西洋かぼちゃ, たまねぎ,キャベツ, えのきたけ,長ねぎ	671 kcal 22.2 g 3.0 g
2 木	きびごはん いかのてりやき じゃがいものそばろに みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,いか切り身,鶏肉, 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,もちきび, 米サラダ油,じゃがいも, 糸こんにゃく,三温糖, でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ, さやえんどう,小松菜	686 kcal 33.4 g 2.9 g
3 金	なつやさいのちゅうかどん サウピカンサラダ さくらんぼ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,いか短冊, 冷凍むきえび,豚肉, うずらの卵水煮	七分つき米,米サラダ油, でんぷん,純粋ごま油, じゃがいも,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ,干しいたけ, 赤ピーマン,黄ピーマン,レタス, 小松菜,にんじん,キャベツ, 冷凍ホールコーン,さくらんぼ	623 kcal 23.1 g 2.1 g
6 月	にしよくサンド マカロニグラタン モロッコいんげんいりスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,ベーコン, 冷凍むきえび, 生クリーム,粉チーズ	食パン,黒砂糖食パン, ブルーベリージャム, マーガリン,米サラダ油, マカロニ,バター,小麦粉, ソフトパン粉	セロリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム水煮, キャベツ,モロッコいんげん	667 kcal 27.1 g 3.3 g
7 火	たなばたちらずし あまのがわじる すいか たなばた	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵, うおめん,昆布, 板なしかまぼこ	七分つき米,三温糖, 米サラダ油,小麦粉, 米粉マカロニ	干しいたけ,にんじん,たけのこ, オクラ,たまねぎ,長ねぎ, モロッコいんげん,小玉すいか	594 kcal 22.7 g 3.0 g
8 水	ごはん やさいのはるまき えだまめのしおゆで ひやじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナレトルト, 干ひじき,乾燥わかめ, 油揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,米サラダ油, 三温糖,純粋ごま油, でんぷん,春巻きの皮, 小麦粉,しろすりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ, 切干しだいこん,小松菜, えだまめ,きゅうり	649 kcal 22.5 g 2.5 g
9 木	みそラーメン じゃこひじきサラダ スイートパンプキン	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,赤みそ, ちりめんじゃこ,ひじき, 生クリーム,鶏卵	中華めん,米サラダ油, 純粋ごま油,しろいりごま, 三温糖,さつまいも, バター,上白糖	にんにく,しょうが,もやし,小松菜, 長ねぎ,冷凍ホールコーン, にんじん,きゅうり,キャベツ, たまねぎ,西洋かぼちゃ	619 kcal 27.5 g 4.0 g
10 金	メキシカンライス ペスカド・フリート・コン・ サルサ・ランチェラ ひよこまめのスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ウィンナー,鶏肉, メルルーサ切り身, ベーコン,ひよこまめ	七分つき米,バター, 米サラダ油,でんぷん, 小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,冷凍ホール コーン,マッシュルーム水煮, 冷凍グリーンピース,にんにく,トマト, パセリ,セロリ,キャベツ	606 kcal 26.1 g 2.5 g

【「広げよう、元気わ!やさいわ!」絵の募集】

今年度も野菜にまつわる絵の募集をします。別途配布する通知をご確認のうえ、ぜひ応募してください。締め切りは9月3日(木)です。小平一小では毎年たくさんの作品が集まり、入選しています。今年もドシドシお待ちしております!ご不明な点は栄養士・樋渡までお問い合わせください。

【今月の地場野菜】

にんじん こまつな
きゅうり じゃがいも
かぼちゃ たまねぎ
にんにく ズッキーニ
モロッコいんげん
えだまめ トマト なす
グリーンアスパラガス

【保護者のみなさまへのお願い】

いつも給食運営にご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。児童が使用する給食用白衣の洗濯について、洗剤や柔軟剤等の香りに敏感な方への配慮のため、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用をできるだけお控えいただきますようお願いいたします。

13 月	ガーリックライス とうふのミートチーズ焼き ポテトスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,木綿豆腐, ピザチーズ,豚肉	七分つき米,オリーブ油, 米サラダ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ, 生マッシュルーム, にんじん,キャベツ,パセリ	651 kcal 29 g 2.7 g
14 火	ひやしうどん どようのうりウリかきあげ どようもち どよううしのひ (7/26)	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,昆布,わかめ, 焼き竹輪,鶏卵,あずき	生めん,三温糖, くろいりごま,上新粉, 米サラダ油,白玉粉	長ねぎ,ゴーヤ,西洋かぼちゃ, きゅうり,ズッキーニ	709 kcal 22.5 g 2.5 g
15 水	むぎごはん うめかば焼き こまつなとツナのおひたし ごもくじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,あじ, ツナレトルト,油揚げ	七分つき米,押し麦, でんぷん,小麦粉, 三温糖,板こんにやく, じゃがいも,米サラダ油	しょうが,梅干し,小松菜, キャベツ,にんじん, だいこん,しめじ	626 kcal 25.7 g 2.8 g
16 木	ごはん ししゃものかわりあげ れんこんのきんぴら なすのみそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ししゃも,粉チーズ, 鶏卵,乾燥わかめ, 赤みそ,白みそ	七分つき米,くろいりごま, 小麦粉,ソフトパン粉, 米サラダ油,板こんにやく, 三温糖,純粋ごま油	にんじん,れんこん,なす, たまねぎ,長ねぎ	550 kcal 18.9 g 2.5 g
17 金	ターメリックライス ポークストロガノフ アスパラサラダ れいとうみかん	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉, サワークリーム	七分つき米,バター, 米サラダ油, 小麦粉,三温糖	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,生マッシュルーム, ホールトマト,キャベツ, グリーンアスパラガス, きゅうり,冷凍みかん	607 kcal 21.9 g 1.8 g



す いぶん (水分) 補給
をこまめにしよう

水か麦茶を少しずつ,こまめに飲みましょう。
汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

て きど (適度) に運動
しよう

ラジオ体操や水泳,ウォーキングなどで体を動かしましょう。
炎天下は避け,早朝や夕方涼しい時間帯に行くか,
室内でできることがおすすめです。



き そく (規則) 正しい
生活を心がけよう

夜ふかしせず,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。

な つ (夏) が旬の食べ物
を取り入れよう

旬の食べ物はおいしくて栄養豊富,価格も安いです。夏が旬
の野菜には,体を冷やす効果があるとされています。



な がら食べはやめよう

食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょ
う。

つ め (冷) たい物の
とり過ぎに注意しよう

アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると,おなかを
壊したり,食事がきちんと食べられなくなったりして,夏バテの
原因になります。



や しょく (夜食) や
おやつは,食べる時間
・内容を考えよう

朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは,ダラダラ食べたり
飲んだりせず,時間と量を決めましょう。

す す (進) んで
お手伝いをしよう

食事の準備や片付け,簡単な調理など,おうちの人と相談して
できることに挑戦しましょう。



み んなで一緒に食べる
機会をつくろう

家族や仲間と一緒に,会話を楽しみながら食事をする機会を
つくりましょう。

に ゆう (乳) 製品や
小魚などでカルシウム
をとろう

給食のない夏休みは,カルシウムが不足しやすくなります。
牛乳を毎日飲むほか,カルシウムを多く含む食品を積極的にと
りましょう。



! 以上のことを心がけ,健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!