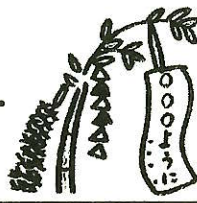


令和7年度



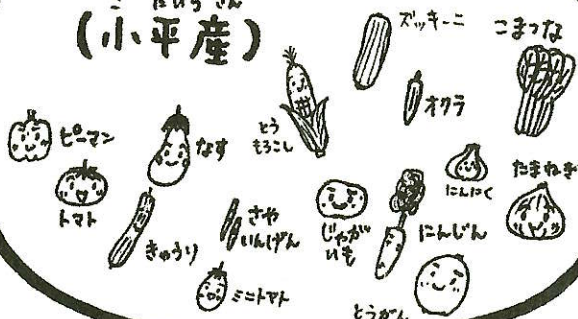
7月のこんだて



小平市立小平第四小学校

日曜	飲み物	こんだて	ほんこうじどう 本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年度】	こんだてメモ
1 火	MILK	わかめうどん ゆで豚の梅ドレッシングサラダ はんげしょう 半夏生だんご (あかねこ) あおさかのきゅうり	うどん こむぎこ	★れいとううどん さとう あぶら もちごめ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ わかめ ぶたにく きなこ	ねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり うめぼし たまねぎ 5-1	642 23.5 3.1	7/1は半夏生(夏玉から数枚 11月が5月間のこと)です。 大阪の料理工場の「半夏生 もち」(別名あかねこ)を作り ます。
2 水	MILK	ごはん カレー肉豆腐 にらもやし炒め や 焼きとうもろこし		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ もやし にら とうもろこし 6-2	599 25.4 1.7	カレー味の肉豆腐です。暑い 時は、香辛料を少し効かせる ことで食欲が出てきます。 小平産のとうもろこしは、1年生に 皮をむいてもらいます。
3 木	MILK	セルフフィッシュバーガー トマトとたまごのスープ こたま 小玉すいか	パン たまご	★パン かたくりこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ★たまご	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん トマト レタス パセリ こたますいか 5-1	540 25.6 3.1	れいパンに、油で揚げた ケチャップソースをかけた魚と やびキャベツも自分でほんで いただきます。スープはトマトと レタスが入った、暑い夏にぴった りです。
4 金	MILK	シシジュシー イナムドーチ 黒糖サターアンダーギー ミニトマト		しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さとう ★こむぎこ くるごとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ みそ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ こまつな ミニトマト 5-2	629 20.6 2.2	沖縄県の郷土料理です。 沖縄料理を食べて、暑さに 負けず、元気いっぱい過ごし ましょう!
7 月	MILK	ごもくま 五目混ぜ寿司 たなばた 七タ汁 あんこ あんこ豆腐入りフルーティポンチ		しちぶつきまい さとう ピーマン ★ほしがたあんこに んどうふ	★ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやとうふ ちらしかまぼこ	れんこん ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん えのき ねぎ きゅうり りんご もも(缶) 5-3	551 17.6 2.7	7/7は七夕です。七夕にちなんで 献立になっています。七夕汁には 星型のかまぼこきゅうりが入ります。 星型の杏仁豆腐が入ったデザート も出ます。お楽しみに☆
8 火	MILK	カレーピザトースト なつやす 夏野菜のポトフ ルピアレッドメロン パンの耳のおまけラスク	しょくパン ピザチーズ パンのみみ	★むえんしょくパン あぶら かたくりこ じゃがいも ★パンのみみ さとう	★ぎゅうにゅう とりこ ★ピザチーズ ベーコン ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ズッキーニ さやいんげん ルピアレッドメロン 5-4	573 27.0 1.8	カレー味のピザトーストに ズッキーニが入ったポトフ。 季節のメロンと、夏にぴった りの献立です。減塩になるように 無塩パンを使います!
9 水	MILK	わふう 和風スープパゲッティ オニオンドレッシングサラダ オレンジマフィン	スパゲッティ こむぎこ	★スパゲッティ あぶら かたくりこ さとう ★こむぎこ マーマレード	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ えのき キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース 5-2	596 21.0 2.2	オレンジマフィンは、私も卵も 使わないで作ります。オレンジ ジュースとマーマレードが入った さわやかな味のマフィンです。
10 木	MILK	や 焼きもろこしごはん あじフライ おひたし とうがん 冬瓜とたまごのすまし汁	こむぎこ パンこ たまご	しちぶつきまい あぶら ★こむぎこ ★パンこ さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう あじ やきちくわ ★たまご わかめ	ホールコーン たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ とうがん えのき ねぎ 3-1	595 26.4 3.2	あじは、夏が旬の魚です。 ご家庭でも、ぜひ旬の魚を 南蛮立に取り入れてみて ください。

7月の地場野菜 (小平産)



『小平やさいたふり カレンダーの絵』をばいしょうします!

7月中旬に、くわしいお知らせを
配布します。ぜひ、『小平で
とれる野菜で、野菜をたふり
食べたいかなるような絵』を描いて
おうぼうしてください!

【しめきり：9/3(水)】

※用紙は
A4 横です。
どんな紙でもOKです!



日曜	飲み物	こんだて	本校児童のアレルギー原因食品	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年度】	こんだてメモ
11金	鶏飯 きびなごのから揚げ ゴーヤチャンプル	たまご (かごしき) (あひま) こんだて		しちぶつきまい さとう あぶら かたくりこ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★きびなご ★ベーコン ★ぶたにく ★とうふ ★おかか	ほししいたけ しょうが ばんのうねぎ にがうり にんじん もやし (うなぎ) 3-2	598 27.8 2.3	鶏飯は、奄美大島の郷土料理で、客をもてなす時に 出されます。ごはんに鶏 だしのスープをかけて、べっ いたいただきます! (うなぎ)
14月	ジャンバラヤ ベイクドポテト ガンボ	アメリカこんだて バター こなチーズ		しちぶつきまい あぶら じゃがいも ★バター	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ウィンナー ★こなチーズ ★とりにく ★ひよこまめ	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン パセリ にんにく ホールトマト オクラ なす (うなぎ) 2-1	597 23.3 2.1	アメリカ南部、ルイジアナ州の 料理です。ケジャン料理と よばれ、差別的に地元で ちに入る食材を生かした、 素材でシンプルな料理です。 ケジャンスパイスを使用します。
15火	ごはん ひじき入りエコふりかけ かんこくふうにく 韓国風肉じゃが やさしい 野菜のナムル	ごま (しちぶつきまい) (さとう) (さとう) (さとう)		しちぶつきまい さとう ★ごま あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ひじき ★ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ピーマン ねぎ きゅうり もやし しょうが (うなぎ) 2-2	566 19.6 2.0	エコふりかけは、肉じゃがのだし を取った後の削り節を使って 作ります。韓国風の肉じゃがは いつもの肉じゃがと材料は ほぼ同じですが、にんにくや コチュジャン、ピーマン、ねぎが 入ります。
16水	サラダうどん さかな 魚といもの揚げ煮 パレンシアオレンジ	うどん ごま		★うどん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ポークハム ★かつお	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが パレンシアオレンジ	572 27.0 2.8	サラダうどんは、うどんの 上にゆで野菜とハムをせ、 手作りのだしをかけて いただきます。暑い時期でも 食べやすい一品です。
17木	ツイストパン さかな 魚のシチリア風トマトソース ミネストローネ セレクトアイス A ガリガリ君カップアイス(ぶどう) B バニラアイス(たまごなし)	パン イタリア コンダテ バニラアイス(乳)		★パン かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも こめこマカロニ ガリガリくん(ぶどう)	★ぎゅうにゅう ★もうかざめ ★ベーコン ★ぶたにく ★バニラアイスクリーム	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ トマト セロリ にんじん キャベツ ホールトマト	618 26.3 2.4	1学期の終わりは、イタリア 料理のコンダテです。デザート には、2種類のアイスのうち、 事前にとちらかを選べる 「セレクトアイス」があります!

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養価は、8訂の食品成分表の数値で表示しています。

7月の給食目標

暑さに負けない 食事しましょう!

暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、
夏バテをしないように、1日3食しっかり食べましょう!



なつに美味しいやさいクイズ

クイズの答えは、左下を見てね。

- Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はななに?
- Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどきから〜いもあるこの野菜はななに?
- Q3 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はななに? ヒト: 1/4
- Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンたっぷりのこの野菜はななに?
- Q5 黄色のつぶつぶがながよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はななに? ヒト: 7/2

なつに美味しいさがなクイズ

やさしいクイズよりむずかしいかな? クイズの答えは、左下を見てね。 ヒト: %

- Q1 味がいいからこの名前がついたといわれているよ。栄養のバランスもよいので、これから大きくなる子どもたちにぴったり。この魚はななに?
- Q2 夏ばてした体にスタミナをつけるときに食べるという魚だよ。なが〜い体をしているこの魚はななに?
- Q3 たくさんの仲間と群れをなして、海の上を飛ぶ姿がカッコいいよ。あぶらが少なくヘルシーで羽のようなひれがあるこの魚はななに?
- Q4 兵庫県明石市でとれるものが有名。きゅうりと酢の物にして食べるとさっぱりとしておいしい。危険を感じると黒いスミを吐く海の生き物はななに?
- Q5 1年間に2回おいしい旬のある魚。しょうがやねぎをたっぷりかけて食べる「たたき」は高知県(土佐)の名物料理。この魚はななに? ヒト: 1/6

