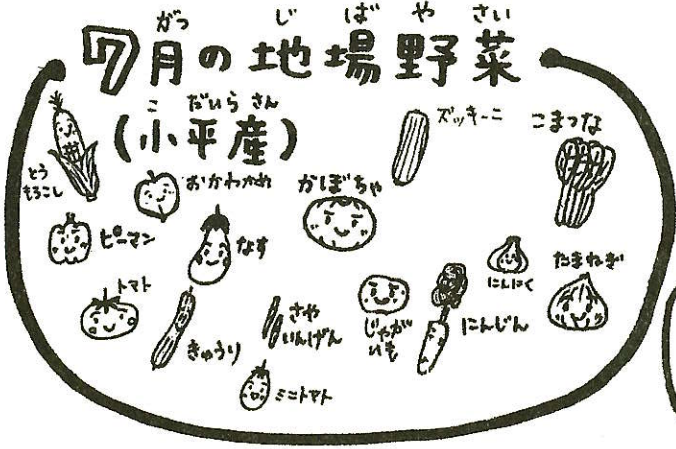


7月のこんだて



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 もとなる食品 (黄)	おもにからだをつくる もとなる食品 (赤)	おもにからだの調子を整える もとなる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだてメモ
1	水	ラウンド揚げパン ポークビーンズ シーザーサラダ	パン しょく食パン	★まるパン あぶら さとう じゃがいも ★しょくパン ハレガマコネズ	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	616 24.0 2.9	サウザンワールドカップ2026の開催国のひとつ、アメリカにちなんで、アメリカ料理も取り入れました。あげパンは、サウザンホールをイメージして、お家で作りやす。
2	木	ごはん カレー肉豆腐 にらもやし炒め 焼きとうもろこし		しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん	★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	589 24.5 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年生に度もむいてもらいます。
3	金	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	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 いちぶきりこんぶ 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	599 22.7 3.1	7/3は半夏生(夏至から数えて11日)でした。大阪の郷土料理のひとつでもある、「半夏生だんご」も作りやす。
6	月	コーンピラフ さかな 魚のパーベキューソース とうがん たまご じる 冬瓜と卵のすまし汁	サメ ちくわ	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ウィンナー ★もよかぎめ ★やきちくわ たまご わかめ	にんにく たまねぎ ホールコーン ピーマン しょうが ねぎ とうがん えのき	527 25.1 3.4	すまし汁には夏か旬の冬瓜が入ります。夏に収穫されるので「冬瓜」とよばれます。
7	火	ごもくま 五目混ぜ寿司 ささ 笹かまの照り焼き たなばたじる 七夕汁 ほし 星の杏仁豆腐入りフルーツポンチ	ささかま かまぼこ あんにとらうふ	しちぶつきまい さとう ピーマン ★ほしがたあんにとらうふ	★ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ ★ささかまぼこ ★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・みかん・もも (缶)	585 22.7 3.4	七夕献立です。七夕汁には星型のおまけ(トビウオ) (切った断面が☆の形に見える)が入ります。星型杏仁が入ったデザートも出ます。お楽しみに☆☆
8	水	わふう 和風スープスパゲッティ 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 でんぶん 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 ピーマン 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	592 20.9 2.2	オレンジマフィンは、乳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。
9	木	カレーピザトースト なつやさい 夏野菜のポトフ こだま 小玉すいか 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 でんぶん じゃがいも ★しょくパンのみみ さとう	★ぎゅうにゅう とり ★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 こだますいか	565 26.8 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。季節のスイカと夏にみずみずしいの献立です!
10	金	シシジュシー イナムドウチ 黒糖サターアダーギー ミニトマト	かまぼこ こむぎこ ミニトマト	しちぶつきまい あぶら さとう ★こむぎこ くるさとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ほそぎりこんぶ 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	627 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、元気に、はげいに過ごしましょう!



ランチョンマットも (おきつねも) もってきてね!

てきせ-けんてし-かり あらおう!

にがてでも びとち たべてみよう!

～お願い～
給食用白衣は児童が共用しています。洗剤や柔軟剤等の香りに敏感な方への配慮のため、白衣をご家庭で洗濯する際には、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用をできるだけ控えさせていただきますようお願いいたします。

日曜	最も	こんだて	ほんこうどう 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) 【中学年量】	こんだて メモ
13月		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	さばけずりぶし ごま	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 ★さばけずりぶし 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	557 18.8 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キマ料はほぼ同じですが、にんにくやコチンジャン、ピーマン、ねぎが入ります。
14火		焼きもろこしごはん さば 鯖のねぎ塩焼き おひたし かぼちゃとおかわかめのみそ汁	さば	しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★さば なまあげ みそ	ホールコーン たまねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ かぼちゃ おかわかめ	582 26.9 3.1	おかわかめは、東南野菜(みんみんみん)とよぼぼれ、日本には中国から長寿の薬草として伝わりました。栄養価が高く、健康野菜として注目されています。
15水		メキシカンライス ベスカド・フリート・コン・サルサ・ランチェラ ひよこ豆のスープ	メルルーサ トマト	しちぶつきまい あぶら でんぶん こめこ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー ★メルルーサ ひよこめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ピーマン ★トマト セロリ キャベツ	592 24.4 2.5	「サ、カーワールド」が、7/2026の開催国のみと、メキシコにちなんで、メキシコ料理を取り入れます。ベスカド・フリート・コン・サルサ・ランチェラは、揚げた自身煎の上、サルサソースをかけてます。
16木		けいはん 鶏飯 きびなごのから揚げ ゴーヤチャンプル	きびなご おかか	しちぶつきまい さとう あぶら でんぶん	★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 ぼんのうねぎ にがうり にんじん もやし	591 27.3 2.3	鶏飯飯は、奄美大島の郷土料理で、客をもてなす時に食べられます。ごはんに鶏だしスープをかけて、いただきます!
17金		サラダうどん バイクドポテト セレクトデザート A フローズンヨーグルト(アイス) B ゆめオレンジフロースゼリー	うどん バター こなチーズ フロースヨーグルト(乳)	★うどん さとう じゃがいも ★バター	★ぎゅうにゅう ポークハム ★こなチーズ ★フロースヨーグルト	キャベツ もやし きゅうり にんじん フロースゼリー(オレンジ)	523 20.7 3.0	1学期の終わりは、野菜とハムが入った「サラダうどん」が出ます。デザートはセレクトデザートです。2種類のうちどちらかを事前に選べます。

※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。

なつやさい
夏野菜レンジャー参上

7月の給食目標

「暑さに負けない
食事をしよう!」



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、かり食べましょう!

お昼ごはんをしっかりと食べる!

こまめに水分補給を!

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べよう!

夏の日差しから栄養をもらって、暑さを乗り越えよう!

夏野菜をたっぷり食べよう!

夏の日差しから栄養をもらって、暑さを乗り越えよう!

冷たいものをとりすぎない!

食中毒に注意!

夏の食生活の注意

① ポクたち夏野菜レンジャー!!

② 夏の日に差しかる栄養をもらって、暑さを乗り越えよう!

③ 暑い夏の時期、ポクたちをしっかりと食べてくれたら、暑い夏を乗り越えよう!

④ 楽しい夏にしようね!

毎年恒例! 「野菜の絵」をぼしゅうします!

7月中旬に、くわしいお知らせを配布します。
「小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵」を描いて、あうぼしてください。

【しめきり: 9月3日(木)】
*用紙はA4. 横です。

