



7がつのこんだて



令和7年7月
小平市立小平第五小学校
校長 屋代 弘一

日	こんだて	のみもの	おもなさいりょう			エネルギーたんぱく質食塩相当量
			からだをつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだの調子を整えるものになる	
1 火	けいはん きびなごのからあげ やさしいごまずあえ <small>日本の味めぐり ～鹿児島～</small>	牛乳	ぎゅうにゅう、たまご、とり く、きびなご、わかめ	しちぶつきまい、おしおぎ、 さんおんとう、こめこ、こぎ こ、あぶら、ごま	ほしいたけ、こまつな、だいこん、にん じん、きりぼしだいこん	603 kcal 25.4 g 2.2 g
2 水	ぶたにくとたまねぎのピリからどん とうふとたまねぎのみそしる こだますいか	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、あぶらあげ、わかめ、み そ	しちぶつきまい、さんおん とう、あぶら、ごま、ごまあ ぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、 だ い ず も やし、にら、にんにく、こだますいか	603 kcal 24.6 g 2.3 g
3 木	まっちゃんこあげパン ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、きなこ、だい ず、ぶたにく	コッペパン、あぶら、じょうは くとう、じゃがいも、さんお ん とう、オリーブあぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ト マト、こまつな、キャベツ、だいこん	577 kcal 23.0 g 2.2 g
4 金	ごはん にんじんエコふりかけ さばのみそやき わかめスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、さば、みそ、わ かめ、とりにく、とうふ、けず りぶし	しちぶつきまい、あぶら、さ んおんとう、ごま、ごまあ ぶら	にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、え のきたけ	589 kcal 29.9 g 1.7 g
7 月	たなばたひやうどん とりてん れいとうみかん	牛乳	ぎゅうにゅう、こんぶ、わか め、ちらしかまぼこ、あぶら あげ、とりにく	うどん、あぶら、さんおん とう、ごま、こぎこ、じょうし ん こ	にんじん、こまつな、オクラ、しょうが、にん にく、れいとうみかん	613 kcal 29.1 g 2.0 g
8 火	マーボーなすどん モロヘイヤのたまごスープ とうもろこし <small>こだいら産! 1年生が皮むきをします。</small>	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、みそ、とうふ、わかめ、 たまご	しちぶつきまい、おしおぎ、 あぶら、さんおんとう、かた くりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ほしいたけ、にん じん、なす、ねぎ、たまねぎ、にら、モロヘ イヤ、えのきたけ、とうもろこし	659 kcal 29.6 g 2.4 g
9 水	ごはん あかうおのごまやき キムチにきゅうふ きゅうりとめかぶのうめおかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう、あかうお、ぶ たにく、とうふ、めかぶわか め、おかか	しちぶつきまい、ごま、さん おんとう、ごまあぶら、い と こ に や く、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 はくさいキムチ、こまつな、きゅうり、キャ ベツ、ねりうめ	598 kcal 28.6 g 2.4 g
10 木	くろぎとうパン なつやさいのミートグラタン ジュリエヌスープ(千切り野菜のスープ) オレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、ピザチーズ、ベー コン、とりにく	くろぎとうパン、オリーブあ ぶら、こめこ、あぶら、じゃが いも	かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、なす、トマ ト、セロリ、にんじん、キャベツ、えのきた け、オレンジ	577 kcal 24.1 g 2.9 g
11 金	ジャンバラヤ ベイクドポテト <small>世界の料理めぐり ～アメリカ～</small> シーフードガンボ(スープ)	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、ウ ィンナー、たら、いか	しちぶつきまい、あぶら、 じゃがいも、マーガリン、オ リーブあぶら	たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、あ かピーマン、きいろピーマン、にんにく、オ クラ、トマトかんづめ、トマト	605 kcal 24.2 g 1.8 g
14 月	なすのスパゲッティミートソース じゃがいものハニーサラダ オレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず	スパゲティ、あぶら、オリ ーブあぶら、さんおんとう、こ めこ、じゃがいも、はちみつ	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にん にく、トマトピューレ、グリーンアスパラガ ス、キャベツ、きゅうり、オレンジ	629 kcal 23.2 g 2.1 g
15 火	おぎごはん チキンアドボ シニガン(スープ) パインケーキ <small>ごはんにかけて食べます。 世界の料理めぐり ～フィリピン～</small>	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶ たにく、たまご、ヨーグルト、 とうにゅう	しちぶつきまい、おしおぎ、 あぶら、かたくりこ、じゃが いも、ホットケーキミックス こ、バター、じょうはくとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、さ やいんげん、ピーマン、だいこん、なす、ト マト、オクラ、ねりうめ、パインアップルかん づめ	683 kcal 24.9 g 2.2 g
16 水	ごはん いわしのかばやき とうがんのとんじる えだまめ <small>7/19は 土用の丑の日</small>	牛乳	ぎゅうにゅう、まいわし、ぶ たにく、とうふ、みそ	しちぶつきまい、こめこ、こ おぎこ、あぶら、さんおん とう、かたくりこ、ごま	しょうが、とうがんにんじん、えのきたけ、 こまつな、えだまめ	668 kcal 30.0 g 2.2 g
17 木	スープカレーライス ツナサラダ りんごシャーベット <small>一学期 最後の給食</small>	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、わか め、ツナ	しちぶつきまい、あぶら、 じゃがいも、こめこ、さん おん とう、りんごシャーベット	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、しめじ、トマトピューレ、 キャベツ、こまつな	668 kcal 20.3 g 2.0 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

給食レシピ

キムたくごはん

給食で人気の「キムたくごはん」のレシピです。
夏休みに、ぜひご家庭で作ってみてください!

食品名	分量 作りやすい たんい 単位	目安	切り方	調理方法等
こめ 米	300 g	2合		①ベーコン、長ねぎを油で炒め、
ベーコン	13 g	1枚	せんぎ 千切り	たくあん、キムチ、しょうゆ、酒を
なが 長ねぎ	20 g	1/4本	こくちぎ 小口切り	くわ 加える。ごま油を加えて仕上げ、
たくあん	34 g	5切	せんぎ 千切り	く 具と汁に分ける。
はくさい 白菜キムチ	34 g		ぎ ざく切り	ずいはんき 炊飯器に米を入れ、①の汁を
あぶら サラダ油	4 g	小さじ1		くわ 加え、目盛りまで水を入れて炊く。
こいくちしょうゆ	8 g	お大さじ1/2		③炊きあがったら、具を加えて、
さけ 酒	5 g	小さじ1		混ぜ合わせる。
あぶら ごま油	2 g	小さじ1/2		

※給食では、キムチの種類や汁の量で辛さを調節しています。(給食は控えめです。)



いよいよ夏本番を迎えようとしています。この時期は、暑さで体が疲れ、食欲も落ちやすくなります。元気に過ごすためには、毎日三食の食事が大切です。こまめに水分を補給しつつ、栄養バランスの良い食事を摂り、睡眠時間をしっかりと確保して、健康な生活を心掛けましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



こまめに水分を！

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

牛乳を飲もう！



保護者の皆様へ

白衣の洗濯や、ボタンの付け直しなど、今学期もご協力ありがとうございました。来学期も、どうぞよろしくお願いいたします。



給食袋は、毎日、必ず清潔な物を用意しましょう。

今月の小平産食材

とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん トマト きゅうり
こまつな なす ピーマン とうがん オクラ モロヘイヤ アスパラガス はくさいキムチ

