

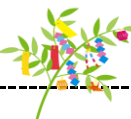
令和7年度

7月の

こんだて



小平第六小学校

日 曜	こんだて	のみのもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
1 火	とうもろこしごはん ツナのたまごやき 舟きゅうり 豆腐と小松菜のスープ		七分つき米 さとう 米サラダ油	牛乳 だし昆布 ツナ・たまご 鶏こま肉 豆腐	とうもろこし たまねぎ・にんじん 干し椎茸 さやいんげん きゅうり・しょうが 小松菜	とうもろこしごはん 生のとうもろこしの実を はすして、お米と一緒に 炊き込みます。芯も一緒 に炊くとうま味のある出 汁が出ておいしいです。	571 22.3 2.0
2 水	しらすのかきあげ丼 呉汁（こじる） 冷凍パイ	 5年移動教室	七分つき米 じゃがいも 小麦粉 なたね油・さとう でん粉・米サラダ油	牛乳 しらす干し たまご・大豆 豚こま肉・豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	たまねぎ・にんじん 長ねぎ・だいこん グリーンアスパラガス 小松菜 冷凍パイ	呉汁（こじる） 呉とはつぶした大豆のこ とをいいます。ペースト にした大豆をみそ汁にい れます。いつもよりコク 深い味になります。	636 25.1 2.1
3 木	冷やし五目うどん たこやきポテト くだもの（メロン）		うどん さとう じゃがいも でん粉 なたね油	牛乳 わかめ・豚こま肉 だし昆布 かつお節 たこ おかか削り節	にんじん・もやし きゅうり・キャベツ 紅しょうが メロン	たこやきポテト 新メニューです。つぶし たじゃがいもの中にたこ 焼きの具をいれて丸めて 揚げます。見た目はたこ 焼きそっくりです。	562 22.6 2.7
4 金	ごはん（ちゅらひかり） かつおの ごまケチャップソース おひたし とうがんのみそ汁		精白米 でん粉 なたね油 さとう 白すりごま	牛乳 かつお おかか削り節 豆腐・赤みそ 白みそ かつお節	しょうが・キャベツ ほうれんそう にんじん・とうがん えのきたけ・小松菜 長ねぎ	ちゅらひかり 「日本一早い新米」石垣 島の新米です。長野のお 米農家、荻原さんは石垣 島でもお米を作っていま す。六小にも新米を届け てもらいました。	586 31.1 2.3
7 月	七タ五目ずし お魚そうめん汁 フルーツポンチ	 	七分つき米 さとう 米サラダ油	牛乳 だし昆布 鶏もも肉・油揚げ たまご・お魚雑 かまぼこ かつお節・寒天	にんじん・干し椎茸 かんぴょう・きゅうり だいこん・小松菜 パイナップル缶 りんご缶 黄桃缶	そうめん汁 七夕には天の川に見立 ててそうめんを食べる風 習があります。今日は魚 のすり身で作った麺をい れています。	538 21.3 2.2
8 火	トマトみそつけ麺 ゆでえだまめ スイートパンプキン	 	蒸し中華めん 米サラダ油 ごま油・さとう さつまいも バター	牛乳 鶏こま肉 赤みそ 生クリーム	トマト・トマト缶 にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん もやし・にら 小松菜・えだまめ かぼちゃ	トマトみそつけ麺 小平産のトマトをふん だんに使って、つけ麺の スープをつくります。ト マトをいれるとさっぱり したスープになります。	582 22.4 2.7
9 水	キャロットピラフ さけのポテサラ焼き クラムチャウダー		七分つき米 米サラダ油 バター じゃがいも マヨネーズ（卵不使用） コーンスターチ	牛乳 鶏こま肉 鮭・あさり スキムミルク	にんじん・たまねぎ パセリ・セロリ エリンギ	クラムチャウダー アメリカの代表的なス ープのひとつです。今日 は具材にあさりを入れて 作ります。具だくさんの スープです。	681 29.9 2.3
10 木	ココアビスキュイパン ほうれんそうのサラダ チリコンカン		パン ホットケーキミックス粉 さとう オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆	ほうれんそう きゅうり・キャベツ ホールコーン たまねぎ・りんご にんにく・セロリ ピーマン・トマト缶 生マッシュルーム	ビスキュイパン ビスケット生地をパンに のせて焼きます。メロン パンのような仕上がりに なります。今日は生地に ココアを混ぜます。	651 27.0 2.2
11 金	豆腐の甘辛丼 かいそうサラダ トマトのカップケーキ		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 ホットケーキミックス粉 バター	牛乳 押し豆腐 鶏こま肉 赤みそ・たまご 海藻ミックス	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ キャベツ・きゅうり トマトジュース トマト	トマトのケーキ トマトジュースを使っ て、かわいいオレンジ色 のカップケーキを作ります。 中にはトマトのジャム をいれています。	647 22.9 2.2



7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！

日 曜	こ ン だ て	の み も の	お も な 材 料			こ ン だ て メ モ	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			エ ネ ル ギ ー の も と に な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の 調 子 を と と の え る		
14 月	ごはん うめひじきふりかけ わかさぎのスパイシー揚げ おかかあえ かきたま汁		七分つき米 白いりごま さとう でん粉 なたね油	牛乳 芽ひじき おかか削り節 わかさぎ・たまご 豆腐・わかめ だし昆布・かつお節	しょうが・もやし 小松菜・にんじん えのきたけ・長ねぎ ほうれんそう	うめひじきふりかけ カリカリ梅とひじきを使 って手作りふりかけを 作ります。六小では初め てつくるふりかけです。	528 25.2 2.7
15 火	豚キムチ丼 揚げジャガ入りナムル リザーブデザート♪		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 じゃがいも なたね油 白いりごま・ごま油	牛乳 豚こま肉 ※ラクトアイス	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい・キムチ漬け りょくとうもやし 長ねぎキャベツ ほうれんそう・にら ※みかんシャーベット ※がりがり君ぶどう味	リザーブデザート 給食委員会の企画です。 パニアアイス・みかん シャーベット・ガリガリ 君ぶどう味から一つ選ん だものを食べます。	603 18.4 2.0
16 水	ミルクパン メルルーサのパン粉焼き フレンチサラダ かぼちゃスープ		パン マネズ (卵不使用) パン粉・オリーブ油 米サラダ油 さとう・バター コーンスターチ	牛乳 メルルーサ ツナ 生クリーム	キャベツ ほうれんそう にんじん・かぼちゃ セロリ・たまねぎ	かぼちゃ 収穫は夏ですが、数ヵ月 追熟すると、甘みが増し て栄養価も増えます。今 日は小平産の獲れたてか ぼちゃを使います。	601 25.9 2.7
17 木	タコライス とうがんともずくのスープ 黒糖ちんすこう		七分つき米 米サラダ油 さとう・小麦粉 コーンスターチ 黒砂糖	牛乳 大豆・豚ひき肉 ピザチーズ 鶏こま肉・もずく かつお節	にんにく・たまねぎ ホールコーン トマト・キャベツ しょうが・にんじん とうがん・長ねぎ	タコライス 「タコス」の具材をごは んにのせた沖縄の人気の ご当地グルメです。タコ スミート、トマト、キャ ベツをのせて食べます。	655 28.0 1.9
18 金	夏野菜のキーマカレー おかわりサラダ 小平産ミニトマト 冷凍みかん		七分つき米 米サラダ油 なたね油 さとう	牛乳 鶏ひき肉	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・ピーマン りんご・レズン スッキーニ・かぼちゃ トマト缶・キャベツ きゅうり・ミニトマト 冷凍みかん	キーマカレー 1学期最後の給食は夏野 菜を使ったキーマカレー です。キーマカレーはひ き肉を使ったカレーのこ とです。	603 20.0 1.8

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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。

もうすぐ待ちに待った夏休みです!夏の暑さもこれからが本番です。体調管理に気を付けましょう。

夏が旬の野菜を知ろう!



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏に摂りたい栄養を豊富に含みます。

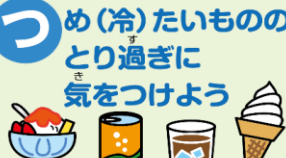
なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
き
気をつけたい
ポイント



な 何でも
た 食べて
しよく 丈夫な体
ふ をつくろう
から だ



つ め(冷)たいものの
とり過ぎに
き 気をつけよう



や さ い(野菜)を
しよく しっかり
せい 食べよう



す いぶん(水分)
ほ 補給を
き こまめに
かい しよう



み んなで食事をする
しよく 機会をつくろう
かい



夏休みを元気に過ごすためには、まずは「早寝・早起き・1日3回の食事」が大切です。

2学期の給食は
9月2日(火)から
はじまります。



「広げよう、元気のわ! やさいのわ!」 絵の募集をします。

今年度も、野菜の絵の募集をします。詳細は夏休み前に、おたよりを配布しますのでご確認ください。『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』を描いてください。たくさんのご応募お待ちしております。締め切りは 9月3日(水) です。

