

令和4年度

7月の

こんだて



小平第六小学校
栄養教諭 大坪 玲子

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)
1 金	なすとトマトの ミートスパゲティー スパイシーポテト コールスローサラダ		スパゲティー オリーブ油 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 豚ひき肉	なす・しょうが にんにく・セロリ にんじん・たまねぎ トマト缶詰・キャベツ きゅうり・りんご	なす 今が旬の野菜です。生でも、焼いても、煮ても食べられます。火を通すとなめらかな食感になります。	626 22.7
4 月	ごはん・おかかふりかけ 春巻き 豆腐と小松菜のスープ		精白米 白ごま・なたね油 緑豆はるさめ ごま油・でん粉 春巻きの皮 小麦粉	おかか削り節 塩吹き昆布 豚もも肉・鶏肉 木綿豆腐	オレンジジュース しょうが・長ねぎ にんじん・小松菜 たけのこ・干し椎茸 たまねぎ	春巻き 中華料理の点心のひとつです。豚肉やたけのこ、しいたけなどを千切りにして炒めて皮に包んで揚げます。	535 14.5
5 火	ドライカレー 大根サラダ ココア豆		七分つき米 なたね油・バター さとう・でん粉 米粉	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・ピーマン トマト缶・だいこん 小松菜・ホールコーン	ドライカレー ひき肉と野菜を炒めて汁を入れずにカレーを作ります。水を加えない分、野菜の旨味がたっぷり入っています。	636 21.6
6 水	わかめごはん 魚の塩こうじ焼き 枝豆の塩ゆで 呉汁（ごじる）		七分つき米 なたね油 じゃがいも	牛乳・炊込みわかめ あじ・大豆 豚こま肉 絹ごし豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	えだまめ・にんじん だいこん・長ねぎ	呉汁（ごじる） 日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉（ご）」と言います。	525 21.0
7 木	七タ五目ずし お魚そうめん汁 星空ゼリー		七分つき米 さとう なたね油	牛乳 だし昆布・鶏ひき肉 油揚げ・たまご 魚そうめん・なると かつお節・アガー 寒天	にんじん・干し椎茸 きゅうり・小松菜 オクラ・ぶどうジュース	そうめん 七夕には天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。今日は魚を使った麺で作っています。	526 21.2
8 金	ピザトースト マセドアンサラダ 野菜スープ		パン なたね油 じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 ボークハム ピザチーズ 鶏肉	たまねぎ・青ピーマン マッシュルーム ホールコーン・キャベツ にんじん・きゅうり りんご・にんにく	夏野菜 きゅうり・トマト・ピーマン・ナスなどの夏野菜は水分やミネラル・カリウムが豊富です。	520 22.0

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。



たなばた
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。
日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

でんとうき せいほう つく
伝統的な製法で作られる

ての
手延べそうめん

- みろ 三輪そうめん (奈良県)
- ばんしゅう 播州そうめん (兵庫県)
- はんた 半田そうめん (徳島県)



- しょうどしま 小豆島そうめん (香川県)
- しまばら 島原そうめん (長崎県)

※7月6日(水)に7月分の給食費が引き落としされます。

残高不足にならないように入金をお願いします。

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)
			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		
11 月	バターライス チリコンカン 小松菜とコーンのサラダ		七分つき米 バター・なたね油 じゃがいも・さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆	たまねぎ・にんにく ピーマン・セロリ マッシュルーム ホールコーン・トマト缶 小松菜・きゅうり キャベツ	チリコンカン アメリカの国民食の一つです。ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにトマト・チリパウダー、豆を入れて煮込みます。	580 22.0
12 火	ゆかりご飯 しらすのかき揚げ かきたま汁		七分つき米 白ごま じゃがいも・でん粉 小麦粉・なたね油	牛乳 しらす干し たまご・豆腐 わかめ・かつお節	ゆかり粉・たまねぎ にんじん・長ねぎ えだまめ・えのきたけ	かき揚げ 小さく切った魚介類や野菜などを小麦粉で溶いた衣でまとも、揚げた天ぷらの一種です。	560 21.8
13 水	チリビーンズライス じゃが芋のハニーサラダ		七分つき米 なたね油 じゃがいも 三温糖・はちみつ	ジョア 豚ひき肉 大豆	にんにく・たまねぎ にんじん・きゅうり だいこん トマトジュース	チリビーンズライス 小さく刻んだ大豆をチリミートソースに入れて煮て、ご飯にかけて食べます。豆が苦手な人も食べやすいです。	572 15.7
14 木	冷やし五目うどん コロコロサラダ 黒糖サターアングギー		うどん・さとう なたね油・黒砂糖	牛乳 わかめ・豚肉 だし昆布・たまご	にんじん・もやし きゅうり・ホールコーン トマト・だいこん たまねぎ	サターアングギー 沖縄の方言で「サター」は砂糖、「アングギー」は揚げるといふ意味だそうです。	502 21.8
15 金	ししじゅうしい (沖縄風まぜご飯) にんじんしりしり イナムドゥチ (沖縄みそ汁)		七分つき米 なたね油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉・細切り昆布 ツナ・たまご 豚ばら肉・かまぼこ 生揚げ・白みそ	にんじん・たまねぎ 干し椎茸・だいこん 小松菜・長ねぎ	ししじゅうしい 「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜご飯を意味します。イナムドゥチも沖縄のみそ汁です。	570 23.3
19 火	チャーハン 鶏肉のから揚げ わかめの中華スープ りんごシャーベット		七分つき米 ごま油・なたね油 白ごま・でん粉	牛乳 豚肉・たまご 鶏むね肉・わかめ・豆腐	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん だいこん りんごシャーベット	1学期最後の給食です！	628 24.1

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。

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 んでも

た 食べて

じょう ぶ からだ

丈夫な体

をつくろう



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

しっかり

た 食べよう



す いぶん(水分)

ほ ぎゅう

補給を

こまめに

しよう



み んなで食事を

しよく かい

する

機会をつくろう



すい ぶん ほ きゅう

水分補給のポイント

みず むぎ ちゃ すこ

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

のど かわ

喉が渇いていなくても

1時間ごとにコップ1杯！

お 起きた時、

にやうよく ぜんこ

入浴の前後、

ね まえ

寝る前にも



あせ

汗をたくさんかいたときは

塩分も忘れずに

スポーツドリンク、

しょくえんばい

0.1～0.2%の食塩水、

うめ ぼ

梅干し、塩飴など



夏休みは生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムが崩れると体調も悪くなりやすいです。せっかくの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。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

2学期の給食は9月2日(金)から開始予定です。

