７月分学校給食予定献立表

令和7年度　【給食目標】　夏を元気に過ごすための食事を知ろう　所沢市立明峰小学校

日	曜	献立名			（黄）おもに エネルギーの もとになる食品	（赤）おもに 体をつくる もとになる食品	（緑）おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	火	ごはん	牛乳	なまあげチャーサイ イカのカレーやき すいか	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、イカ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、しいたけ、 さやいんげん、すいか	533	28.5
2	水	もずくごはん	牛乳	ユーリンチー えだまめ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぶた肉、もずく、牛乳、 とり肉、たまご、とうふ	にんじん、しいたけ、はねぎ、 しょうが、ねぎ、えだまめ、 たまねぎ、こまつな	611	28.1
3	木	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし ぶた肉となすのコチュジャンいため フォーのスープ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、 こめこめん	牛乳、サバぶんかぼし ぶた肉、とり肉	なす、しょうが、にんにく、 たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、チンゲンサイ	568	24.1
4	金	ナン	牛乳	ツナまるポテト フレンチサラダ カレービーンズ	ナン、じゃがいも、かたくりこ、 あぶら、さとう、パンこ	牛乳、ツナ、ぶた肉、 ベーコン、だいず	しょうが、はねぎ、レタス、 にんじん、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、トマト	568	25.2
7	月	七夕 ちらしずし	牛乳	ぶた肉のみそやき かくやあえ 七夕じる	こめ、さとう、あぶら、ごま、ふ、 そうめん	あぶらあげ、かまぼこ、 牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉	にんじん、しいたけ、 さやえんどう、しょうが、 つぼづけ、きゅうり、みずな、 とうがん、かんぴょう	531	25.1
8	火	エビピラフ	牛乳	メルルーサフライ いんげんとコーンのソテー シュワシュワポンチ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、ゼリー、サイダー	エビ、ベーコン、牛乳、 メルルーサ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、さやいんげん、もも とうもろこし、パイン、りんご	615	24.3
9	水	ガーリック フランス	牛乳	コールスローサラダ とりじゃがトマト ヨーグルト	パン、あぶら、バター、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、とり肉、ヨーグルト	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、トマト	535	23.6
10	木	ごはん	牛乳	ギンサワラのこうみやき なっとうあえ とんじる	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、ギンサワラ、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、	508	28.4
11	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ まるかじりコーン	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 ぎょうざ	牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが、 とうもろこし	564	22.8
14	月	こどもパン スライス	コーヒーミルク	ボロニアソーセージ マカロニサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、 マカロニ、さとう、	コーヒーミルク、 ボロニアソーセージ、 ハム、とり肉	とうもろこし、にんじん、レタス、 きゅうり、たまねぎ、セロリ、 キャベツ、しめじ	488	19.1
15	火	むぎごはん	牛乳	わふうビビンバ あおなのナムル ちゅうかコーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ひじき、 みそ、とり肉、たまご	にんにく、きりぼしだいこん、 しいたけ、うめ、にんじん、 こまつな、もやし、しょうが、 とうもろこし、はねぎ	505	24.3
16	水	うどん	牛乳	きつねうどん とりてん えだまめ	うどん、あぶら、さとう、かたくりこ、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、とり肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、しょうが、にんにく、 えだまめ	490	29.3
17	木	むぎごはん	牛乳	カレーライス パリパリサラダ みかんシャーベット	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、シャーベット しゅうまいのかわ、さとう、	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり	626	20.1
							平均栄養量	549	24.8

※　献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※　献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。 ご心配な方はお問い合わせください。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

１日の生活リズムを食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き･早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

納豆の栄養

納豆は消化吸収がよく、ビタミンＢ2は原料の豆の時より約５倍にも増えます。また、血管をつまらせる病気を防ぐ働きもします。

納豆は臭いや味に好みがありますが、体にはとても良い食べ物なので、食べ方を工夫してぜひ好きになって欲しいものです。

10日の納豆和えはごはんにかけるとさらにおいしくなります。

納豆あえ　所沢市　ホームページより

材料　４人分
- ほうれん草　80ｇ
- キャベツ　60ｇ
- もやし　60ｇ
- にんじん　12ｇ
- 挽きわり納豆　40ｇ
- しょうゆ　小さじ2
- 砂糖　小さじ1/2
- からし　少々

① ほうれん草は3cmくらいに切る。
キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
にんじんは千切りにする。

② 野菜はゆでて、水にさらして冷まし、水気をしぼる。

③ 納豆は調味料とよく混ぜておく。

④ 野菜と納豆を混ぜ合わせる。

⑤ 最後にかつお節を加える