

7月 よていにいこんだてひょう

令和5年度

東久留米市立神宝小学校

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
3月	ごはん	○	七分づき米			621 kcal	4日 レモンケーキ しぼったレモンの果汁と、すりおろしたレモンの皮を入れた手作りケーキです。暑い季節にも食べやすいさわやかなケーキです。 
	あじフライ		小麦粉、ドライパン粉、油	あじ		29.4 g	
	かきたま汁		でんぷん	豆腐、卵	たまねぎ、万能ねぎ、えのきたけ、こまつな		
	糸寒天のごまあえ		白すりごま、練りごま、砂糖	糸寒天	にんじん、もやし、きゅうり		
4火	スパゲティナポリタン	○	スパゲティ、油	ウインナー	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	666 kcal	5日 半夏生 夏至から数えて11日目の7月2日頃から七夕頃までを、半夏生(はんげしょう)と言います。この時期は農作業がひと段落する節目で、作物がたこの足のようになりしっかりと根を張り豊作になるように。と願いを込め、たこを食べる習慣があります。地域によっては鯖やうどんを食べることもあるようです。2日はお休みなので、半夏生の期間とされている5日にたこや鯖を使った献立を取り入れました。 
	ポテトとアーモンドのサラダ		じゃがいも、アーモンド、砂糖、マヨネーズ、白すりごま		きゅうり、にんじん	21.8 g	
	レモンケーキ		小麦粉、はちみつ、バター	牛乳、卵	レモン		
5水	ごはん	○	七分づき米			611 kcal	7日 セタそうめん汁 セタにちなんで、そうめんの入った汁物を作ります。星型のかまぼこや焼き麩を入れて、セタらしく仕上げます。旬のえだまめも、シンプルな塩ゆでいただきます。 
	さばの文化干し			さば		26.0 g	
	けんちん汁		油、じゃがいも、こんにゃく、ごま油	豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ		
	たこときゅうりのサラダ		砂糖、油	わかめ、たこ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ		
6木	うなたまごはん	○	七分づき米、砂糖、油	うなぎ、卵	いんげん	617 kcal	12日 モウカザメの梅焼き 梅干しと大葉、マヨネーズで魚に下味を漬け、オーブンで焼きます。さっぱりとした味つけで、夏におすすめのおかずです。 
	沢煮椀		じゃがいも、糸こんにゃく	豚肉、豆腐	ごぼう、にんじん、干しいたけ、ながねぎ、たけのこ水煮	26.3 g	
	こんにゃくのごま酢あえ		サラダこんにゃく、白ごま、ごま油	ツナ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ		
7金	ちらし寿司	○	七分づき米、油	卵、油揚げ、えび	にんじん、干しいたけ、かんぴょう、絹さや	616 kcal	14日 沖縄県の郷土料理 シシジューシーは豚肉や昆布が入ったごはんのことです。「しし」は「豚肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。イナムドッチは豚肉を使った白みそ仕立ての汁物です。「イナ」は「猪」、「ムドッチ」は「もどき」を意味し、昔は豚肉ではなく猪肉を使っていたことからこのような名前がついたようです。 
	ししゃものから揚げ		でんぷん、油	ししゃも		29.3 g	
	セタそうめん汁		焼き麩、砂糖、そうめん	豚肉、かまぼこ	たまねぎ、ながねぎ		
	えだまめ				えだまめ		
10月	鶏とごぼうのピラフ	セレクトドリンク	七分づき米、バター、油	鶏肉、ハム、卵	しょうが、にんじん、ごぼう、いんげん	606 kcal	14日 沖縄県の郷土料理 シシジューシーは豚肉や昆布が入ったごはんのことです。「しし」は「豚肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。イナムドッチは豚肉を使った白みそ仕立ての汁物です。「イナ」は「猪」、「ムドッチ」は「もどき」を意味し、昔は豚肉ではなく猪肉を使っていたことからこのような名前がついたようです。 
	えだまめポタージュ		じゃがいも	いんげん豆ピューレ、牛乳、生クリーム、鶏がら、豚骨	たまねぎ、えだまめ	29.3 g	
	スティックサラダ		アーモンド、砂糖、油		きゅうり、だいこん		
11火	和風麻婆豆腐丼	○	七分づき米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	豆腐、鶏肉、白みそ	しょうが、いんげん、干し椎茸、ながねぎ	621 kcal	14日 沖縄県の郷土料理 シシジューシーは豚肉や昆布が入ったごはんのことです。「しし」は「豚肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。イナムドッチは豚肉を使った白みそ仕立ての汁物です。「イナ」は「猪」、「ムドッチ」は「もどき」を意味し、昔は豚肉ではなく猪肉を使っていたことからこのような名前がついたようです。 
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく、白ごま、ごま油、油	ツナ	にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ	24.5 g	
	フルーツゼリーパンチ				甘夏みかん缶、みかん缶		
12水	ごはん	○	七分づき米			600 kcal	14日 沖縄県の郷土料理 シシジューシーは豚肉や昆布が入ったごはんのことです。「しし」は「豚肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。イナムドッチは豚肉を使った白みそ仕立ての汁物です。「イナ」は「猪」、「ムドッチ」は「もどき」を意味し、昔は豚肉ではなく猪肉を使っていたことからこのような名前がついたようです。 
	もうかざめの梅焼き		マヨネーズ	もうかざめ	梅干し、しそ	29.6 g	
	肉じゃが		じゃがいも、油、しらたき、砂糖	豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん		
	青菜のごまあえ		砂糖、練りごま		ほうれんそう、もやし		
13木	青椒肉絲丼	○	七分づき米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	豚肉	にんにく、しょうが、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ水煮	608 kcal	14日 沖縄県の郷土料理 シシジューシーは豚肉や昆布が入ったごはんのことです。「しし」は「豚肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。イナムドッチは豚肉を使った白みそ仕立ての汁物です。「イナ」は「猪」、「ムドッチ」は「もどき」を意味し、昔は豚肉ではなく猪肉を使っていたことからこのような名前がついたようです。 
	酸辣湯		油、ごま油	豚肉、豆腐、卵	ながねぎ、もやし、きくらげ、干しいたけ、チンゲン菜	25.0 g	
	白菜のおひたし		砂糖		白菜、きゅうり、こまつな		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		
14金	シシジューシー	○	七分づき米、油、砂糖	豚肉、糸昆布	しょうが、ながねぎ	660 kcal	14日 沖縄県の郷土料理 シシジューシーは豚肉や昆布が入ったごはんのことです。「しし」は「豚肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。イナムドッチは豚肉を使った白みそ仕立ての汁物です。「イナ」は「猪」、「ムドッチ」は「もどき」を意味し、昔は豚肉ではなく猪肉を使っていたことからこのような名前がついたようです。 
	きびなごのごま揚げ		小麦粉、油、白ごま、黒ごま	きびなご	しょうが	27.9 g	
	イナムドッチ			豚肉、かまぼこ、白みそ、豚骨、生揚げ	にんじん、だいこん、こんにゃく、干しいたけ、こまつな		
	小玉すいか				小玉すいか		



18 火	きなこ揚げパン	コッペパン、油、砂糖	きなこ		568 kcal	19日 夏野菜カレーライス 夏野菜は水分やカリウムが豊富に含まれているので、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を冷やす効果もあります。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！ 
	スープワントン	油、ワントンの皮	豚肉、豚骨、鶏がら	だけのご水煮、にんじん、もやし、きくらげ、なげねぎ、こまつな	22.4 g	
	大根サラダ	油、砂糖、白ごま	おかか、ちりめんじゃこ	だいこん、きゅうり、たまねぎ		
	パレンシアオレンジ			パレンシアオレンジ		
19 水	夏野菜カレーライス	七分つき米、油、じゃがいも、バター、小麦粉	いんげん豆ピューレ、豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト缶	667 kcal	
	じゃこサラダ	油	ちりめんじゃこ	キャベツ、こまつな、きゅうり	21.7 g	
	みかんシャーベット			みかんシャーベット		

※献立は天候、食材の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

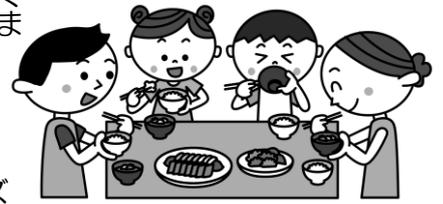
★夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

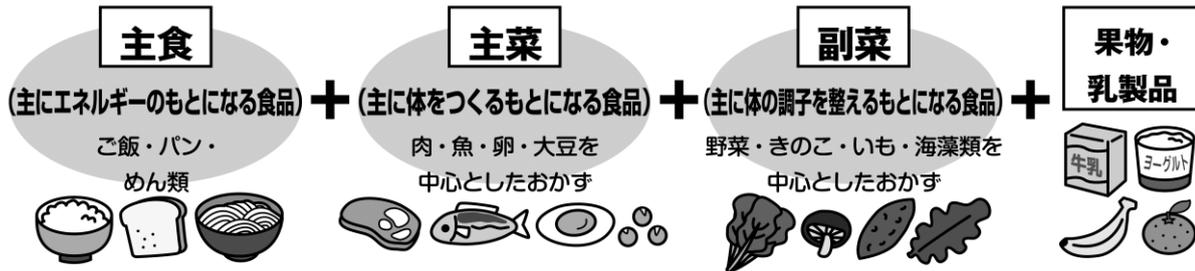
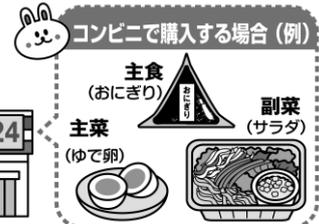
🍚 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのおよむ量は1日200kcal程度です。



🐟 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



🦴 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



🍳 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



いろいろできそうだね！