

7がつ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日曜	牛乳	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火		こうやどうふのそぼろどん ごもくみそしる こくとうミルクかん	ぎゅうにゅう、とりにく、こおりどう ふ、かつおぶし、あかみそ、しろみそ、こ なかんてん、なまクリーム	せいはいくまい、むぎ、サラダあぶら、さ とう、こま、くろさとう	にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし	589 kcal 26.7 g 20.4 g 2.0 g
2 水		ごはん もうかざめのうめやき とうがんじる ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、もうかざめ、ぶたにく、 かつおぶし	せいはいくまい、むぎ、マヨネーズ、じゃ がいも、でんぶん、さとう、こま、ねりこ ま、あぶら	うめぼし、あおしそ、にんじん、ねぎ、え のきだけ、とうがん、こまつな、キャベ ツ、もやし	569 kcal 29.6 g 18.3 g 2.0 g
3 木		きなこあげパン チキンポトフ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、フラ ンクフルト	コッペパン、あぶら、さとう、じゃがい も、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこ ん、きゅうり	516 kcal 22.6 g 22.8 g 2.4 g
4 金		タコライス もずくスープ パンケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこまめ、 チーズ、とりにく、とうふ、もずく、たま ご	せいはいくまい、あぶら、こま、こむぎこ、 バター、さとう	キャベツ、にんにく、たまねぎ、ピーマ ン、えのきだけ、ばんのうねぎ、パイン かんづめ	702 kcal 27.3 g 25.1 g 2.3 g
7 月		《たなばたこんだて》 たなばたちらしずし そうめんじる サイダーボンチ	ぎゅうにゅう、たまご、えび、きざみの り、ぶたにく、あぶらあげ、ほしかまぼ こ、かつおぶし	せいはいくまい、さとう、こま、あぶら、さ とう、そうめん、サイダー	だけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、オ クラ、ももかんづめ、パインかんづめ、 みかんかんづめ	589 kcal 23.6 g 14.4 g 1.9 g
8 火		ジャンバラヤ さけのムニエルレモンしょうゆ パスタスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、さ け	せいはいくまい、むぎ、バター、あぶら、こ むぎこ、じゃがいも、リボンマカロニ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマ ン、マッシュルーム、トマトピューレ、 レモン、にんじん、パセリ	586 kcal 25.5 g 17.5 g 2.2 g
9 水		きつねうどん わふうあえ うめふうみボテト	ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、 あぶらあげ、ツナ、なまわかめ	うどん、あぶら、さとう、じゃがいも	こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、もやし、しそ	572 kcal 25.9 g 24.0 g 2.1 g
1 0 木		ごはん にらたまじる ピリカラにくじゃが	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とう ふ、かつおぶし、ぶたにく	せいはいくまい、むぎ、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、いとこんにやく、さとう	にら、ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやい んげん	555 kcal 24.4 g 15.8 g 1.6 g
1 1 金		ごはん すぶた はるさめスープ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、こな かんてん、なまクリーム、プレーン ヨーグルト	せいはいくまい、むぎ、でんぶん、じゃが いも、あぶら、さとう、はるさめ	しょうが、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 ピーマン、にんじん、たまねぎ、だけの こ、ほししいだけ、ねぎ、こまつな、レモ ン	638 kcal 23.2 g 22.5 g 1.8 g
1 4 月		とうもろこしごはん かきたまじる やきししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、かつお ぶし、ししゃも	せいはいくまい、むぎ、でんぶん、あぶら、 こま、ねりこま、さとう	とうもろこし、にんじん、ばんのうね ぎ、ほうれんそう、もやし	579 kcal 29.3 g 18.5 g 2.1 g
1 5 火		えびピラフ ちゅうかコーンスープ ビーンズサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、えび、うすら たまご、だいず、あおだいず	せいはいくまい、むぎ、バター、でんぶん、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ね ぎ、きゅうり、キャベツ、れいとうみか ん	546 kcal 23.5 g 15.5 g 1.8 g
1 6 水		ごはん とんじる いかのねぎみそやき おひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、しろ みそ、あかみそ、かつおぶし、いか、いと けずり	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも、こん にやく、あぶら、ねりこましろ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょ うが、にんにく、キャベツ、もやし、こま つな	533 kcal 29.4 g 14.1 g 2.1 g
1 7 木		はちみつレモントースト ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、なま クリーム	しょくパン、バター、はちみつ、あぶら、 じゃがいも、さとう	レモン、セロリー、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマト ピューレ、キャベツ、きゅうり、もやし	518 kcal 22.5 g 23.7 g 2.0 g

日曜	牛乳	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 8 金		なつやさいカレーライス かいそうサラダ オレンジかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かいそう	せいはいくまい、あぶら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、こま	しょうが、にんにく、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、トマト、なす、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり	630 kcal 19.2 g 20.7 g 2.0 g

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分相当量は中学年の数字です。

基準値（中学年）
エネルギー（kcal） 650kcal
たんぱく質（g） 26.0g
脂質（g） 20.9g
塩分（g） 2.0g

《七夕献立》

毎年7月7日は五節句の一つである「七夕」です。中国から伝わった年に一度だけ天の川で会えるという「織姫と彦星」の伝説は有名ですね。

四小の給食では、7/7(月)に「七夕献立」として七夕ちらし寿司とそうめん汁が登場する予定です！そうめんは、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立てられており、汁にはにんじんやおくらなど、星形の具材が入っています☆
行事食を食べて、年に一度の七夕を楽しみましょう！



《夏野菜カレーライス》

1学期最後の給食は、夏野菜カレーライスにしました！かぼちゃ、トマト、ピーマン、ナスなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーライスです。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、水分を補ったり、カリウムの効果で体を冷やしてくれたりする働きがあります。しっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう！

夏休みを楽しむために

1学期が終わり、夏休みに入ります。この時期に特に気を付けなければならないのが、熱中症です。いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると危険です。予防のために、夏休みでも早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えましょう。また、こまめな水分補給を心がけましょう。

