

7月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和8年6月29日(月)
校長 榎並 みな子
栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	★はんげしょうメニュー★ 牛乳 ごはん けんちんじる あじのごまみそやき たこときゅうりのあえもの	木綿豆腐 あじ 赤みそ 白みそ たこ	牛乳(飲用) 生わかめ ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも 三温糖	ごま油 練りごま サラダ油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 生姜 きゅうり もやし 玉葱	571 kcal 29.1 g 16.7 g 1.9 g	
2 木	☆フランス☆ 牛乳 ガーリックトースト ポトフ フレンチサラダ	豚肩肉 フランクフルト	牛乳(飲用)	ソトワサバソ じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	パセリ粉 にんじん にんにく 玉葱 キャベツ セロリ きゅうり もやし	554 kcal 21.2 g 25.5 g 2.5 g	
3 金	牛乳 とうもろこしごはん にらたまじる にくじゃが	たまご 絹ごし豆腐 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	ごま油 サラダ油	にら にんじん ★とうもろこし ねぎ 玉葱	584 kcal 23.5 g 15.6 g 2.0 g	
6 月	☆ちゅうごく☆ ★ゆうきさいばいやさい★ 牛乳 チンジャオロースどん くうしんさいのちゅうかスープ ヨーグルトかん	豚肩肉 鶏モモ肉 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム プレーンヨーグルト	精白米 発芽玄米 でんぶん 上白糖	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン 空心菜 生姜 にんにく 玉葱 たけのこ水煮 干椎茸 えのきたけ ねぎ レモン果汁	606 kcal 22.2 g 20.8 g 1.6 g	
7 火	★たなばたメニュー★ 牛乳 あなごのちらしずし たなばたそうめんじる れいとうみかん	蒸しあなご たまご 油揚げ かまぼこ	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米 三温糖 上白糖 そうめん	白いりごま サラダ油	小松菜 にんじん オクラ 生姜 玉葱 ねぎ 冷凍みかん	592 kcal 24.6 g 18.0 g 2.0 g	
8 水	牛乳 ごはん かきたまじる さばのなんぶやき ゆでやさいのごまだれかけ	絹ごし豆腐 たまご さば	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん 三温糖	サラダ油 白いりごま 白すりごま 練りごま ごま油	ほうれん草 にんじん ねぎ キャベツ もやし	626 kcal 30.8 g 23.6 g 1.8 g	
9 木	☆にほん(あきなわけん)☆ 牛乳 タコライス もずくスープ パインかん	豚ひき肉 大豆 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) ダイスチーズ もずく 粉寒天	精白米 発芽玄米 ワンタンの皮 上白糖	サラダ油 揚げ油 白いりごま	★ピーマン ホールトマト キャベツ にんにく 玉葱 えのきたけ パインジュース パイン缶	623 kcal 24.9 g 20.7 g 2.0 g	
10 金	牛乳 きつねうどん ひじきあえ うめふうみポテト	鶏モモ肉 油揚げ ツナ水煮	牛乳(飲用) 干ひじき	冷凍うどん 上白糖 じゃがいも	サラダ油 白すりごま 揚げ油	小松菜 にんじん ゆかり粉 しめじ ねぎ 大根 きゅうり 冷凍ホーリン	578 kcal 25.6 g 24.6 g 2.1 g	
13 月	☆タイ☆ 牛乳 カオマンガイ ヤムウンセン プアローイ	鶏モモ肉 冷凍むきえび 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) 牛乳(調理用)	精白米 発芽玄米 上白糖 春雨 白玉粉 上新粉	ごま油 サラダ油	にんじん 生姜 にんにく ねぎ レモン果汁 もやし きゅうり みかん缶	674 kcal 27.7 g 16.1 g 1.9 g	
14 火	牛乳 わかめごはん とうがんじる やしししゃも こまつなともやしのごまあえ	豚肩肉 油揚げ	牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ししゃも	精白米 発芽玄米 でんぶん 三温糖	白すりごま 練りごま	にんじん 小松菜 ねぎ えのきたけ 冬瓜 もやし	564 kcal 27.2 g 17.7 g 2.0 g	
15 水	牛乳 ジャンバラヤ パスタスープ さけのムニエルレモンじょうゆ	鶏モモ肉 豚モモ肉 鮭	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも リボンマカロニ 米粉	有塩バター サラダ油	★ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ レモン	615 kcal 28.1 g 17.2 g 2.1 g	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 木	☆アメリカ☆ 牛乳 ハニーレモントースト ポークビーンズ コブサラダ	大豆 豚肩肉 ボンレスハム たまご	牛乳(飲用) 生クリーム ダイスチーズ	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	にんじん トマトピューレ	レモン果汁 セロリ 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ	598 kcal 25.3 g 26.3 g 2.7 g
17 金	★じばさんメニュー★ 牛乳 なつやさいカレーライス ビーンズサラダ サイダーボンチ	豚肩肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖 サイダー	サラダ油	かぼちゃ にんじん ★トマト ★ピーマン	生姜 にんにく ★玉葱 ★なす きゅうり キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	645 kcal 20.9 g 15.9 g 2.0 g

6日 有機栽培の野菜・お米 が登場します！

有機農業とは、化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法で、土壌環境や生物の多様性など、農業生態系を守ることにつながります。

この度、埼玉県所沢市の陽子ファームの池田さんが有機栽培で育てたピーマンと空心菜を給食で使わせていただけることになりました。また、チンジャオロース丼に使うお米は、群馬県沼田市で作られている「真田のコシヒカリ 小松姫」という有機栽培米です。

給食を通して、有機農業について知ってもらうきっかけになれば嬉しいです。



暑さに負けない食生活の工夫＊

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。

こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。

冷たいものをとり過ぎない

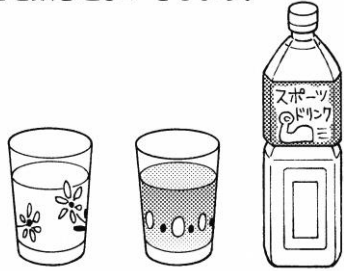
冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。

十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。

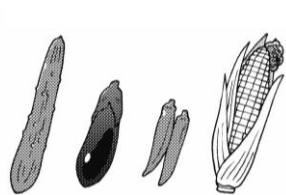
何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

