



# きゅうしょくこんだてひょう



こんげつ もくひょう  
今月の目標

あつ まま しょくじ  
暑さに負けない食事をしよう

日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜) トマト かぼちゃ ピーマン いんげん えだまめ (淡色野菜) なす きゅうり たまねぎ レタス (果物) スイカ ブルーベリー	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
1	水	ごはん 牛乳 たっぷりいかカツ コールスローサラダ あっさりポトフ ミニトマト	鶏肉 いかカツ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ミニトマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	精白米 強化米 じゃがいも	ひまわり油	544	22.4	12.6	1.6
2	木	ごはん 牛乳 やとりどんぐり 焼き鳥丼の具 ブロッコリーサラダ 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	いんげん ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 上白糖 中さら糖	ひまわり油	600	32.8	18.4	2.5
3	金	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ かいそう 海藻サラダ ABCスープ ココアプリン	豚ひき肉 鶏肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	赤ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	精白米 強化米 パン粉 片栗粉 上白糖 ABCマカロニ DPPブリの素	ひまわり油 ごま油	699	29.3	24.7	2.3
6	月	ごはん 牛乳 ちくわにしよくあ 竹輪二色揚げ 三色こんにやくのごます和え 七夕すまし汁 七夕ゼリー	竹輪 鶏肉	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ えのきたけ りんごジュース レモン果汁 もも缶詰	精白米 強化米 てんぷら粉 こんにやく 上白糖	ひまわり油 ごま	647	26.3	17.5	2.6
7	火	ごはん 牛乳 ししゃものエスカベージュ コーンとひじきのマヨサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん パセリ トマト缶詰	きゅうり たまねぎ コーン えだまめ にんにく なす しめじ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	620	24.6	20.8	2.7
8	水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 きりぼしだいこん 三杯酢 切干大根の三杯酢 キャベツと大根のみそ汁	鶏ひき肉 生揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ 切干しいたけ きゅうり だいこん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 上白糖	バター ひまわり油	605	23.7	20.7	2.4
9	木	ごはん 牛乳 トマト肉じゃが こまつな 小松菜の和え物 いんげんのみそ汁	豚肉 ツナフレーク 木綿豆腐	牛乳	にんじん トマト缶詰 こまつな いんげん	たまねぎ もやし えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも 上白糖	ひまわり油	553	22.4	13.7	2.2
10	金	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 かぶと梅のもみ漬け ごま風味みそ汁 冷凍みかん	鶏ひき肉 納豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり かぶ うめ だいこん たまねぎ みかん	精白米 強化米 上白糖 三温糖 じゃがいも	ごま油 ひまわり油 ごま	627	24.5	20.2	1.7
13	月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん 牛乳 じゃが豚キムチ もやしとコーンのおひたし 中華風 卵 スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ もずく	にら こまつな	はくさい キムチ たまねぎ もやし コーン 干しいたけ だけのこと	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	567	26.9	14.7	1.9
14	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 浅漬けキャベツ 五目スープ	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり しょうが 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	560	26.4	15.7	1.7

おさしゅうきぼうこんだて

たなばた

いいはの日

きかくきゅうしょく (たまねぎ)





# きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度  
倍陽小学校



こんげつ もくひょう  
今月の目標

あつ まま しょくじ  
暑さに負けない食事をしよう

日曜日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜) トマト かぼちゃ ビーマン いんげん えだまめ (淡色野菜) なす きゅうり たまねぎ レタス (果物) スイカ ブルーベリー	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質g	脂質g	食塩相当量g
			ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
15	水	ごはん 牛乳 マーボーなす もやし中華和え チンゲンサイと凍り豆腐のスープ	豚ひき肉 凍り豆腐	牛乳	黄ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ なす 干しいたけ だけの水煮 長ねぎ もやし コーン えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油 ごま	562	20.1	17.8	2.6
16	木	ごはん 牛乳 ちくまやき 干草焼 もやしとピーマンの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草 ピーマン かぼちゃ こまつな	干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり コーン	精白米 強化米 三温糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	602	25.5	20.2	2.0
わしよくの日												
17	金	コッパン 牛乳 あげさばの韓国風 トマトサラダ えのきのふわふわスープ ブルーベリー	さば 卵	スキムミルク 牛乳	トマト パセリ ほうれん草	にんにく 長ねぎ たまねぎ えのきたけ ブルーベリー	強力粉 上白糖 薄力粉 上新粉 三温糖 じゃがいも 片栗粉	ショートニング ひまわり油	603	27.9	26.3	3.0
ちいきしょくざいの日												
21	火	うめい 梅入りごはん 牛乳 あじの香味焼き じゃがいもきんぴら 豆腐のすまし汁	あじ さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	梅干し しょうが 長ねぎ たまねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 上白糖	ごま ひまわり油	611	31.5	18.1	2.7
どようのいり												
22	水	ごはん 牛乳 凍り豆腐入り酢鶏 サワー漬け きのことチンゲンサイのスープ	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 小芽ひじき	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 上白糖	ひまわり油	610	23.1	18.2	1.9
23	木	ごはん 牛乳 豆腐グラタン レタスとわかめのサラダ オニオンスープ	木綿豆腐 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ レタス きゅうり えのきたけ コーン	精白米 強化米	マヨネーズ ひまわり油	593	24.5	21.4	2.1
24	金	ごはん 牛乳 なつやすみ 夏野菜のカレー 夏の香り漬け ブルーベリーのチーズケーキ風	鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	トマト ピーマン かぼちゃ アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり みょうが レモン果汁 ブルーベリー	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	708	23.5	26.4	1.8
きかくきゅうしょく (ブルーベリー)												
期間平均									607	25.6	19.3	2.2
真田地域小学校 学校給食摂取基準									650	27.0	18.0	2 未満

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした

季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。

予防のためにも、水分や一日3回の食事をしっかりととり、暑い夏を

元気に過ごしましょう。



期間平均

真田地域小学校 学校給食摂取基準

※都合により献立を変更することがあります

## 給食レシピ紹介

(4人分)

材料	分量	
ひまわり油	8g	
豚肉	80g	小間切れ
玉ねぎ	100g	くし型
にんじん	60g	乱切り
じゃがいも	200g	乱切り
だし汁	適量	
トマト缶詰	200g	カット
砂糖	9g	小さじ1
こいくち醤油	16g	小さじ1弱
みりん	6g	小さじ1
酒	5g	小さじ1

### トマト肉じゃが

- ①油で豚肉と野菜を炒める
- ②だし汁を入れて火を通す
- ③トマト缶詰を入れる
- ④調味料を入れて煮込む

トマトは栄養と  
うまみがたっぷり!



### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

**何を飲む?**

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

**いつ飲む?**

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

**飲む量は?**

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

## 企画給食



上田市内すべての学校に地元で生産された野菜や果物が登場します。今月は塩田産のたまねぎと真田産のブルーベリーです。

地元産の食材を味わっていただきましょう。チラシを配りますのでぜひご覧ください。