



# きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度  
傍陽小学校



こんげつ 目標 暑さに負けない食事をしよう

~今月の旬~		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		
【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 玉ねぎ レタス 【果物】 ブルーベリー スイカ		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	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき トマトとブロッコリーのマリネ にらたまスープ	豚もも 卵	牛乳	にら にんじん 赤ピーマン トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ レモン果汁 えのきたけ 長ねぎ	にんにく たまねぎ しょうが レモン果汁 えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	ごま油 ごま ひまわり油	598	26.2	19.9	2.1
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ごおりどうふいりすとり キャベツときゅうりのたくあんあえ かいそうスープ	鶏肉 凍り豆腐 豚もも	牛乳 カットわかめ ひじき	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり 干しいたけ たけのこ キャベツ たくあん えのきたけ	にんにく たまねぎ しょうが レモン果汁 えのきたけ	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油	632	26.0	20.0	2.3
3	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみやき もやしとピーマンのしおこんぶあえ あつあげとじゃがいものみぞしる	あじ 厚揚げ	牛乳 塩昆布	ピーマン にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし コーン たまねぎ えのきたけ	にんにく たまねぎ しょうが レモン果汁 えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも	ごま ひまわり油 ごま油	562	29.0	16.6	2.2
		わしよくの日											
4	金	コッパン ぎゅうにゅう とりにくのはちみつレモンやき コールスローサラダ あっさりポトフ	鶏肉 豚もも	スキムミルク 牛乳	にんじん	レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	強力粉 上白糖 はちみつ じゃがいも	ショートニング ひまわり油	524	28.0	18.2	2.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのかきあげ いとかんてんのごまずあえ たなばたすましじる セタテデザート(ゼリー)	鶏肉 なると	牛乳 ちりめん 糸寒天	赤ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり ズッキーニ コーン キャベツ 干しいたけ えのきたけ	たまねぎ きゅうり ズッキーニ コーン キャベツ 干しいたけ えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも てんぷら粉 片栗粉 上白糖 七タテデザート (ゼリー)	ひまわり油 ごま	603	20.7	16.2	1.7
		たなばた											
8	火	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ あさづけ ごもくスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉	ひまわり油 ごま油	554	24.0	17.8	2.3
9	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき トマトサラダ じゃがいもとごおりどうふのみぞしる	さば 凍り豆腐	牛乳 カットわかめ	トマト パセリ にんじん	しょうが たまねぎ	しょうが たまねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	601	25.9	21.4	2.4
10	木	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう うめおかかあえ かぼちゃのみぞしる	鶏ひき肉 挽きわり納豆 かつお節 油揚げ	牛乳	かぼちゃ こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 梅 たまねぎ えのきたけ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 梅 たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖	ごま油	586	24.9	19.0	1.7
		なっとうの日											
11	金	はつかげんまいごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ もやしとコーンのおひたし チンゲンサイのスープ	豚もも 鶏肉	牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キムチ もやし コーン 干しいたけ えのきたけ	たまねぎ キムチ もやし コーン 干しいたけ えのきたけ	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも しらたき 三温糖 上白糖 片栗粉	ごま油	531	21.6	13.4	2.4

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいがちです。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

熱中症を防ぐ水分補給

7月に入ると本格的な夏になります。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

牛乳

1日コップ2杯を目安に飲むようにしましょう

水分補給と共に食事もしっかりととりましょう

ふだんは水や麦茶で十分です

運動をする時はスポーツドリンクなど塩分を含むものを

のどがかわく前にこまめに飲みましょう

水分補給と共に食事もしっかりととりましょう



# きゅうしょくこんだてひょう



こんげつ こんげつ もくひょう あつ ま しょくじ  
**今月の目標 暑さに負けない食事をしよう**

~今月の旬~		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	
【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 玉ねぎ レタス 【果物】 ブルーベリー スイカ		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					
14	月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ はるさめサラダ かきたまじる ココアプリン	鶏肉 卵	わかめご飯の素 牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 はるさめ 上白糖 ココアの素	ひまわり油 ごま	721	28.2	27.0	3.4
		傍陽小きぼうこんだて										
15	火	ごはん ぎゅうにゅう なすとひきにくのピリからいため ちゅうかサラダ とうふスープ	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	赤ピーマン にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油 ごま	578	22.8	19.0	2.1
16	水	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが なめたけあえ いんげんのみぞしる	豚もも 油揚げ	牛乳 カットわかめ	にんじん トマト缶 こまつな さやいんげん	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり なめたけ	精白米 強化米 じゃがいも こんにやく 上白糖	ひまわり油	566	22.2	15.2	2.3
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのケチャップソース フロッコリーサラダ なつやさいスープ	もうかさめ 鶏肉	牛乳	にんじん フロッコリー 黄ピーマン	しょうが にんにく キャベツ ズッキーニ たまねぎ ぶなしめじ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	585	26.2	16.2	2.2
		いいはの日										
18	金	ごはん ぎゅうにゅう やきとじどんぐ きゅうりともやしのうめあえ じゃがいもとあおなのみぞしる	鶏肉 卵 凍り豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	スナッペン きゅうり もやし 梅 えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 中ざら糖 水あめ じゃがいも	ひまわり油 ごま	645	28.8	23.8	2.8
		どようのうしの日										
22	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもなんぼんづけ ひじきごまふうみ とうふのすましじる	かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	フロッコリー にんじん ほうれん草	長ねぎ もやし たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま	602	23.0	21.1	2.1
23	水	コーンごはん ぎゅうにゅう きりほしだいごんに フロッコリーのしおこんぶあえ けんちんじる ブルーベリー	豚もも 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん フロッコリー	コーン 切干しだいごん もやし ごぼう だいごん 長ねぎ ブルーベリー	精白米 強化米 上白糖 しらたき じゃがいも	バター ひまわり油 ごま油	600	25.1	20.4	2.4
		ちいきしょくざいの日										
24	木	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのシーフードカレー なつのかおりづけ ヨーグルトあえ	鶏肉 いか えび	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	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 なす キャベツ きゅうり みょうが たまねぎ みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉	ひまわり油 バター	670	23.4	22.0	2.4
25	金	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツレモンあえ おやこじる	だいたず 豚ひき肉 鶏肉 なると 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん トマト缶 ほうれん草	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし レモン果汁 えのきたけ 干しいたけ	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	588	27.8	17.9	2.4	

旬の食材を  
味わいましょう

【4人分】

材料	切り方	使用量
トマト	1/2 スライス	2個
たまねぎ	みじん切り	1/4弱
パセリ	みじん切り	2g
ひまわり油		大さじ1
食塩		小さじ1/3
穀物酢		大さじ1弱
上白糖		小さじ1弱
こしょう		少々
粉辛子		少々



期間平均	597	25.2	19.2	2.3
真田地域小学校学校給食摂取基準	660	27.0	18.0	2未満

※都合により献立を変更することがあります

【作り方】 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ① トマトは縦1/2に切り、お好みの厚さにスライスする。
- ② たまねぎとパセリは炒めるか、電子レンジで熱を通す。
- ③ ※を混ぜ合わせ、②と合わせる。
- ④ トマトに③をかけ、完成！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆