



令和7年度 7月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

♪こんげつのめあて♪ あつさにまけないからだをつくろう

※きゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

	牛乳	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しんじょう えんぶん
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやくにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをとのえるもの (みどりのなかま)	
1	火	★★★ しゅんの とうもろこしを しょくパン りんごジャム ポトフ やさいのカラフルあえ だいずのシャリシャリあげ ゆでとうもろこし	あじわおう ★★★ パン さとう じゃがいも、あぶら ごま、あぶら、さとう こむぎこ、あぶら	とりにく ひじき だいず、あおりのり	りんご たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ れんこん、にんじん、もやし、こまつな とうもろこし	636 kcal 26.1 g 21.8 g 2.4 g
2	水	ごはん てづくりひじきふりかけ あげだし豆腐 さつまじる ヨーグルト	こめ さとう、ごま さとう、でんぷん、あぶら、こめこ さつまじも	ひじき、かつおぶし 豆腐 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	641 kcal 23.4 g 19.6 g 2.3 g
3	木	こくとうパン しろみぎかなのこうそうパンこやき ミネストローネ バナナ	パン、こくとう パンこ、あぶら じゃがいも、マカロニ、さとう、あぶら	メルルーサ とりにく、だいず	パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ぶなしめじ、トマトかん、パセリ バナナ	616 kcal 29.4 g 21.2 g 1.9 g
4	金	むぎごはん さむがわのりのりカレー ひじきとえだまめのマリネ メロン	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、こめこ、さとう さとう、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず、のり ひじき	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、もやし、えだまめ メロン	610 kcal 25.5 g 16.4 g 2.0 g
7	月	ごはん ほしがたコロッケ きりぼしだいこんのあえもの たなはじる ミニぶどうゼリー	こめ じゃがいも、さとう、パンこ、でんぷん、こむぎこ ごま、さとう ぶ、そうめん さとう	ぶたにく とうふ	たまねぎ きりぼしだいこん、こまつな、キャベツ、にんじん にんじん、だいこん、みずな ぶどうかじゅう	636 kcal 21.2 g 16.1 g 2.3 g
8	火	ココアあげパン ハンバーグチャップソース クラムチャウダー パイナップル	パン、さとう、あぶら、ココア でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、こむぎこ	ぶたにく、とりにく とりにく、あさり、ぎゅうにゅう、 とうにゅう	たまねぎ にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ パイナップル	689 kcal 26.9 g 27.1 g 2.5 g
9	水	ごはん ししゃものからあげ さんしょくナムル なまあげのキムチに オレンジ	こめ でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、でんぷん	ししゃも ぶたにく、なまあげ	にんじん、もやし、こまつな、にんにく はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく オレンジ	638 kcal 26.9 g 23.5 g 2.4 g
10	木	★★★ えらべる きゅうしょく (チキンカツ または フィッシュカツ) コッペパン チキンカツ (ソース) フィッシュカツ (タルタルソース) ゆでやさい ABCスープ バナナ	パン こむぎこ、パンこ、あぶら パンこ、でんぷん、あぶら、マヨネーズ ごま マカロニ、じゃがいも	パンにはさんでたべよう! ★★★ とりにく たら ぶたにく	たまねぎ キャベツ、にんじん しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、こまつな バナナ	619 kcal 29.2 g 20.8 g 2.1 g
11	金	ごはん ボークしゅうまい もずくのチャプチェ たまごスープ パイナップル	こめ パンこ、でんぷん、こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま でんぷん	ぶたにく ぶたにく、もずく たまご、とうふ	たまねぎ、しょうが にんにく、にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、もやし、ピーマン、パプリカ にんじん、たまねぎ、えのきだけ、きくらげ、もやし、とうもろこし、 にら、ねぎ パイナップル	631 kcal 23.1 g 20.7 g 2.0 g
14	月	★★★ アメリカのりょうりを たべよう ★★★ ジャンバラヤ さかなのポテトチーズやき とうにゅうやさいスープ バナナ	こめ、さとう、マーガリン じゃがいも、マヨネーズ	ぶたにく、あさり たら、ヨーグルト、チーズ とりにく、ベーコン、ひよこめめ、 とうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、パプリカ たまねぎ、パセリ たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな バナナ	610 kcal 33.3 g 18.5 g 2.8 g
15	火	テーブルロール なすのミートソースパゲッティ キャベツときゅうりのあえもの ずいか	パン スパゲッティ、あぶら、さとう あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、なす、えだまめ キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり ずいか	633 kcal 26.1 g 8.9 g 2.2 g
16	水	ごはん いわしフライ わかめのさっぱりあえ じゃがいもといんげんのみそしる ミニりんごゼリー	こめ こむぎこ、パンこ、あぶら ごま じゃがいも、あぶら さとう	いわし わかめ ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、こまつな、さやいんげん りんごかじゅう	605 kcal 25.7 g 18.3 g 2.2 g
17	木	★★★ なつの フルーツバイキングを たのしもう ★★★ ごはん ビーンズキーマカレー やさいののりあえ フルーツバイキング	こめ あぶら	とりにく、だいず、いんげんまめ、 ひよこめめ、レンズまめ のり、わかめ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトかん、グリーンピース こまつな、にんじん、キャベツ、もやし ずいか、メロン、パイナップル、オレンジ	622 kcal 27.7 g 14.2 g 2.0 g

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、冷たいものや麺類を食べる機会が増えます。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。冷たいものの食べすぎや、偏った食事に気をつけて、夏バテを予防しましょう!

7月7日は七夕
七夕は、彦星と織姫が年に一度だけ、天の川を渡って会うことをゆるされたという中国の伝説が始まりとされています。7日の給食には、天の川をイメージしたそうめん汁と星形のコロッケを出します!



めん料理は
具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏ります。うどんや、ラーメン、そうめんなどのめん料理には、肉や野菜、きのこ類を加えて具たくさんにしましょう。不足した栄養素を補うことができ、いろいろもよくなります。