



7月よていこんだてひょう

令和7年

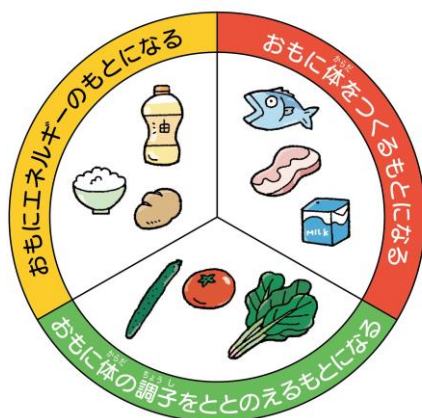


千葉市立越智小学校

★牛乳は毎日あります。

ひ	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい				えいようか				ひとくちメモ
			きいろのなかま 主にからだの無や力に なるもの	あかのなかま 主にからだの血や肉や骨 になるもの	みどりのなかま 主にからだの腸子を整える もの	調味料 その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	食塩 (g)	
1	火	ごはん	こめ				658	27	24.5	2.4	今日から7月ですね。夏休みまでもう少し！栄養バランスのととのった給食をしっかりと食べて、暑さに負けない体づくりをしましょう。
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ みりん カレー粉					
		すましじる	ふ	とうふ	ほうれんそう えのきたけ	だしパック 和風だし 塩 みりん 酒 しょうゆ					
		ごもくきんぴらきんぴら	ごまあぶら さとう こま しらたき	かつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん れんこん さやえんどう	しょうゆ みりん					
		オレンジ			オレンジ						
2	水	ごはん	こめ				633	25.5	23.6	2.3	今日は5年生のリクエスト献立です。5年生は、いつも給食をほとんと残さず食べてくれます。からあげとりのりあえは、白ごはんに合うおかずですね。夏らしく、すいかを合わせた献立です。
		とりのからあげ	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう					
		なめこのみそしる		とうふ	なめこ ねぎ だいこん	みそ 和風だし だしパック					
		のりあえ		のり	はくさい ごまつな にんじん キャベツ	しょうゆ さとう 和風だし					
		すいか			すいか						
3	木	ナン	こむぎこ あぶら さとう			塩	593	29.6	20.6	2.7	ひよこ豆は、形がひよこに似ていることから名づけられたそうなんです。みなさんの体を作ってくれるたんばく質が豊富にふくまれています。
		ドライカレー	あぶら こむぎこ バター	とりにく ぶたにく だいす チーズ ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ケチャップ 塩 カレー粉 ワイン 洋風だし ソース					
		じゃがコーンいため	あぶら じゃがいも バター		たまねぎ とうもろこし	塩 しょうゆ みりん 洋風だし					
		バナナ			バナナ						
4	金	ごはん	こめ				610	26.7	21.6	2.3	今日は千葉市でとれたにんじんをみじん切りにして、マヨネーズと合わせて鮭にかけて焼きます。にんじんのあまみとマヨネーズで、鮭がおいしく食べられます。
		さけのちはなやき	ごま	さけ	にんじん	塩 こしょう 酒 マヨネーズ					
		きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう こんにゃく	とりにく あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん ごまつな	しょうゆ みりん 和風だし					
		わかめととうふのみそしる	あぶら パンこ じゃがいも	とうふ わかめ	えのきたけ ねぎ	みそ 和風だし だしパック					
		パインアップル			パインアップル						
7	月	ごはん	こめ				647	31.4	18.8	2.2	今日は七夕ですね。みなさんはどんな願い事をしますか？今日のスープには、クラスに一つ星形のにんじんを入れます。当たった人は、きっといいことがありますよ。
		とりにくのレモンあげ	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	レモン	酒 しょうゆ みりん					
		ごまとうにゅうスープ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ とうにゅう だいす	にんにく しょうが にんじん キャベツ えのきたけ	豆板醤 酒 みそ しょうゆ チキンスープ					
		カレーあえ	ごまあぶら さとう こま しらたき		もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 カレー粉					
		たなばたゼリー	さとう		レモン ぶどう みかん						
8	火	ごはん	こめ				633	24.8	18.4	2	いまがおいしい旬のとうもろこしを、2年生に皮むきを手伝ってもらって給食室で煮ます。一粒一粒のあまみを感じながらよくかんで食べましょう。
		やきぎょうざ	ごまあぶら こむぎこ さとう かたくりこ	ぶたにく	にら キャベツ にんにく しょうが	塩 こしょう 酒					
		マーボーとうふ	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん	みそ 豆板醤 酒 しょうゆ 中華だし					
		はるさめあえ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢					
		むしとうもろこし			とうもろこし						
9	水	カレーうどん	うどん あぶら じゃがいも	とりにく なると	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 和風だし カレールウ	609	24	18.1	2.5	蒸しパンは、給食室の大きな釜(かま)で蒸しています。作りたてのもちもちの蒸しパンを味わってくださいね。
		ブロッコリーのごまあえ	さとう ごまあぶら こま	ひじき	ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ 酒 豆板醤					
		たまごむしパン	あぶら さとう こむぎこ	とうにゅう たまご		ベーキングパウダー					
		バナナ			バナナ						
10	木	ごはん	こめ				652	26.3	23.2	2.3	ハンバーグのソースには、夏にうれしいなす、トマト、ズッキーニが入っています。夏野菜は水分を多くふくんでいるので、熱くなった体を冷やしてくれますよ。
		ハンバーグ なつやさいソースがけ	バター さとう パンこ	とりにく ぶたにく	セロリ なす トマト たまねぎ スズキニ	ワイン 塩 こしょう 洋風だし					
		レタスとたまごのスープ	じゃがいも かたくりこ	たまご ベーコン	レタス えのきたけ	洋風だし 塩 こしょう 酒					
		かいそうあえ	ごまあぶら さとう こま こんにゃく	わかめ	きゅうり しょうが もやし	和風だし しょうゆ					
		パインアップル			パインアップル						

11	金	おきなわふう だきごみごはん		こめ あぶら さとう	ぶたにく ひじき あぶらあげ こんぶ	しょうが えだまめ	しょうゆ みりん 塩 和風だし	おきなわこんだての日				海に囲まれた沖縄では、ひじきやこんぶを ごはんに混ぜ込む “じゅーしい”という 料理があります。海 の恵みを味わいま しょう。				
		そうめんじる		そうめん	かまぼこ	ねぎ ほうれんそう えのきだけ	酒 みりん しょうゆ 塩 だしパック 和風 だし	608	30.3	21.3	2.7					
		ゴーヤチャンプルー		そうめん	ツナ なまあげ たまご かつおぶし	にがうり にんじん	しょうゆ 塩 中華だし オイスターソース									
		レモンヨーグルト			ヨーグルト	レモン										
14	月	わかめごはん		こめ	わかめ		塩	584	24.3	17.2	2.4	クイズです。メロンは なんの野菜の仲間で しょう？ A、きゅうり B、トマト C、なす こたえは献立表のい ちばん下に書いてあ ります。				
		いわしのごまがらめ		あぶら かたくりこ こま さとう	いわし	しょうが	しょうゆ みりん									
		とんじる		あぶら こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こまつな こぼろ	みそ だしパック 和風だし みそ									
		メロン			メロン											
15	火	ごはん		こめ				607	22.8	19.8	2.3	ツナはまぐろやかっ おなどの魚を皮や骨 を抜いて食べやすく 加工したものです。 今日はたまごと甘辛 く炒めます。ごはん といっしょに食べてく ださいね。				
		ツナそぼろ		あぶら さとう	ツナ たまご	しょうが	酒 しょうゆ みりん									
		ワントンスープ		ワントン あぶら	ぶたにく	しょうが もやし にんじん キャベツ	チキンスープ 塩 中華だし しょうゆ									
		ひじきとえだまめの マリネ		あぶら さとう	ひじき	こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう 酢									
		バナナ			バナナ											
16	水	こくとうパン		パン さとう				♪絵本給食の日♪ 「14ひきのかぼちゃ」				かぼちゃのたねをう えた14ひきのねずみ の家族のお話です。 環境委員が読んだ動 画を、各クラスで流し ます。食べながらお 話を聞きましょう。				
		かぼちゃのシチュー		あぶら	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん ブロッコリー	チキンスープ 塩 こしょう シチューの素	662	27.0	22.4	2.6					
		ツナとマカロニのソテー		マカロニ オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん こまつ な とうもろこし	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ									
		オレンジ				オレンジ										
17	木	ピビンパ どん	ごはん	こめ				633	29.7	15.9	2.6	体調に気を付けて、 楽しい夏休みをすご してくださいね！ま た元気なみなさんに 会えるのを楽しみに しています。				
			にのみそ	あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ コチジャン									
			ナムル	さとう ごまあぶら こま		きゅうり にんじん もやし ほうれんそう	しょうゆ 塩 こしょう									
		トックいりキムチスープ		トック かたくりこ	ぶたにく たまご	にんじん こまつな ねぎ にら えのきだけ	しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう キムチ									
		すいか				すいか										
平均栄養量							625	26.9 (17.2%)	20.4 (29.4%)	2.4	ひきょうり A. きゅうり B. トマト C. なす					
越智小学校基準値							663	21.5 (13～20%)	14.7 (20～30%)	1.8						



偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

しっかりと食べて



夏ばて予防！



楽しい夏休み
夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



げんき
元気に
すごそう

