



よていこんだてひょう



令和7年7月

千葉市立高浜海浜小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介 7月の目標「楽しく食べよう」
				き	あか	みどり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
1	火	シナモントースト	○	パン さとう マーガリン			625 23.3 21.9 2.4	7月は夏が旬のものをたくさん取り入れています。旬とは、食べ物がたくさんとれて、一番おいしい季節のことです。今日は、かぼちゃやきゅうりが旬の野菜です。
		かぼちゃの豆乳シチュー		こめこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ		
		きゅうりのごま風味和え		とくにゅうバター	いんげんまめ	しめじ		
		オレンジ		あぶら さとう ごま		にんじん きゅうり キャベツ		
						オレンジ		
2	水	ごはん	○	こめ			648 25.3 25.2 2.4	みそ汁は、水分とみその適度な塩分がとれるので、熱中症予防にはぴったりです。朝ごはんに食べてくるのもよいと思います。今回は仕上げにバターを入れて洋風に仕上げます。
		鶏の梅唐揚げ		あぶら でんぶん ごま	とりにく	うめ にんにく		
		じゃがバターみそ汁		じゃがいも バター	とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ こまつな にんにく		
		もやしのナムル		あぶら		もやし こまつな		
3	木	ごはん	○	こめ	2年生が体験学習として、ピーマンの種取りを行います。		620 27.5 17.6 2.3	中華料理のひとつであるチンジャオロースーは、「青椒肉絲」と書きます。「豚肉とピーマンの細切り炒め」という意味です。ピーマンは、旬の夏野菜です。2年生がピーマンの種取り体験をします。
		チンジャオロースー		あぶら でんぶん じゃがいも	ぶたにく	にんじん ピーマン たけのこ もやし		
		中華風コンソープ		あぶら	たまご ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい		
		発酵乳			とうふ	しいたけ コーン こまつな		
					はっこうにゅう			
4	金	ごはん	○	こめ			614 25.5 18.8 2.2	夏野菜のみそ汁には、なす、きゅうり、冬瓜、オクラなどが入ります。暑い夏でも食が進むように、かくし味にねり梅を少し加えます。
		ハンバーグソテー			ぶたにく とりにく	たまねぎ		
		アスパラ入り金平ごぼう		あぶら さとう こんにやく	とりにく	アスパラガス ごぼう にんじん		
		夏野菜のごまみそ汁		すりごま	ぶたにく	なす きゅうり とうがん オクラ		
7	月	いなりちらしご飯	○	こめ さとう しらたき	あぶらあげ のり	にんじん えだまめ しめじ	631 23.3 23.1 2.6	7月7日は、七夕です。スープには、星の形の麩とそうめんを入れて天の川に見立てます。きれいな天の川がゆかり、皆さんの願い事が叶いますように。
		いわしの甘辛揚げ		あぶら さとう でんぶん	いわし	にんにく しょうが ねぎ		
		つみれそうめん汁		そうめん	とりにく ぶたにく	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ		
		小玉すいか				こだますいか		
8	火	テーブルロール	○	パン			617 22.5 22.4 2.5	みそポテトは、油で揚げたじゃがいもに甘いみそだれをかけたもので、埼玉県秩父地方の郷土料理です。昔は農作業の合間に食べるおやつのようなものだったそうです。
		うずら卵入りわかめうどん		うどん	とりにく うずらたまご	にんじん こまつな しいたけ		
		みそポテト		じゃがいも あぶら さとう	わかめ なたまき	ごぼう ねぎ		
		オレンジ				オレンジ		
9	水	ごはん	○	こめ			605 23.1 24.8 2.2	冬瓜は「冬」という字が使われますが、夏野菜です。保存性が高いため、昔は夏に収穫したものを冬の保存食としていたことや、熟したものの表面に付く白い粉が雪のように見えたことが、名前の由来とされています。
		鯖のケチャップみそ焼き		さとう	さば	しょうが		
		冬瓜のスープ		でんぶん	ウインナー とりにく	にんじん こまつな とうがん オクラ		
		メロン				メロン		
10	木	コッペパン	○	パン			682 22.6 22.1 2.7	キャロットラペに使うドレッシングは、学校で手作りします。にんじんの甘みとレモンの酸味がさっぱりと食べられます。かぼちゃコロッケといっしょにパンにはさんで食べるのもよいでしょう。
		かぼちゃコロッケ		あぶら こむぎこ パンこ		かぼちゃ		
		キャロットラペ		あぶら さとう		にんじん コーン ほしごぼう レモンかじゅう		
		トマトABCスープ		マカロニ じゃがいも	とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ えだまめ トマト		
		バナナ				バナナ		
11	金	人参ピラフ	○	こめ もちごめ あぶら	とりにく	にんじん	602 23.6 18.3 2.4	フェジョアードは、豆と肉を煮込んだブラジルの料理です。今回は赤いんげん豆と白いんげん豆を使います。人参ピラフと合わせて食べるとおいしいです。
		フェジョアード		あぶら じゃがいも	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ トマト にんにく		
		コールスロー		あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり		
		オレンジ				オレンジ		
14	月	ごはん	○	こめ			640 25.5 19.8 1.7	暑い日が続くと、ごはんを残してしまう人もいられるかもしれません。主食のごはんは、体を動かすエネルギーのもとになります。しっかり食べてほしいので、ひじきの手作りふりかけを作ります。夏を元気に過ごせるように、もりもり食べましょう。
		ひじきの手作りふりかけ		さとう ごま	ひじき かつおぶし			
		小あじの唐揚げ		あぶら でんぶん	あじ			
		豚肉とじゃがいもの南蛮煮		じゃがいも こんにやく さとう	ぶたにく ふ	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ		
		パインアップル				パインアップル		
15	火	ごはん	○	こめ			621 30.3 14.9 2.1	千葉県では、主に大玉すいかが作られています。今回は、千葉市若葉区の大広町でとれたすいかです。甘くておいしいすいかをいただきますよ。
		鮭のみそ焼き		さとう	さけ			
		冬瓜とじゃがいものそばろ煮すいか		あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ とうがん えだまめ		
						すいか		
16	水	甘納豆ロール	○	こめ			648 24.9 19.3 1.8	ゴーヤ(にがり)を育てている人もいるでしょうか。これから実をつけるのが楽しみです。ゴーヤをスライスして、でんぶんをつけて揚げるとチップスになります。是非食べてみてください。
		小松菜の和風スパゲッティ		あぶら スパゲッティ	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな にんにく		
		ゴーヤチップス		あぶら でんぶん	だいず	にがり		
		バナナ				バナナ		
17	木	ごはん	○	ごはん			601 23.0 15.4 2.2	夏休みまであと1日。ごはんと一緒に、色とりどりの夏野菜をたっぷり入れたカレーや、わかめの中華和えをもりもり食べて、元気に夏休みをむかえましょう。
		夏野菜のカレー		あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ		
		わかめの中華和え		あぶら さとう	わかめ	こまつな キャベツ もやし		
		ヨーグルト			ヨーグルト			

※都合により、献立を変更する場合があります。

～保護者の皆様へ～
 7月25日(金)は給食費等の第2期振替日、8月25日(月)が第3期振替日です。残高の確認をお願いします。なお、引き落としができない場合、それぞれ8月15日(金)、9月16日(火)に再振替を行います。(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)