

# 7月こんだてよていひょう



えいせいにきをつけよう

令和4年 6月30日  
小金井市立 東小学校  
栄養教諭 伊熊 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	たこめし ぎゅうにゅう あげざけのねぎソースかけ あおなとじゃこのあえもの よしのじる	米 こんにゃく かたくりこ ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 まだこ 油あげ さけ ちりめんじゃこ おかか とりにく	にんじん こねぎ ねぎ こまつな もやし だいこん えのきたけ	614 kcal 31.1 g
4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとキャベツのみそいため とうがんいりちゅうかスープ	米 麦 なたね油	牛乳 ぶたにく 生あげ とりにく	しょうが ピーマン にんじん キャベツ ねぎ にんにく チンゲンサイ はくさい 干しいたけ とうがん セロリー	592 kcal 23.4 g
5 火	ミルクパン ぎゅうにゅう しろみざかなのラビゴットソース トマトシチュー フローズンヨーグルト	ミルクパン オリーブ油 さとう じゃがいも	牛乳 メルルーサ ベーコン レンズまめ ぶたにく フローズンヨーグルト	たまねぎ トマト きゅうり にんじん にんにく パセリ ズッキーニ	650 kcal 32.1 g
6 水	はいがごはん ぎゅうにゅう とりにくのルバーブソース ベーコンあおなソテー レタススープ	米 はいが米 かたくりこ なたね油 さとう	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく	ルバーブ にんにく こまつな にんじん とうもろこし ねぎ しょうが たまねぎ レタス	657 kcal 24.9 g
7 木	いろどりちらし ぎゅうにゅう こくとうだいず たなはたじる	米 さとう なたね油 かたくりこ くるさとう	牛乳 油あげ たまご 大豆 きな粉 とうふ かまぼこ おさかな麺	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやえんどう こまつな ねぎ	638 kcal 23.2 g
8 金	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう はるさめスープ れいとうみかん	米 ラード ごま油 さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく なると チャーシュー たまご	ねぎ にんじん しょうが はくさい こまつな 冷凍みかん	586 kcal 24.1 g
11 月	しょうゆつけめん ぎゅうにゅう にたまご なつやさいサラダ	ちゅうかめん なたね油 さとう	牛乳 ぶたにく チャーシュー	にんにく にんじん もやし ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 赤パプリカ レモン	638 kcal 25.5 g
12 火	いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう ポイルやさいレモンドレッシング おかわかめときのこのみそじる	米 かたくりこ さとう オリーブ油	牛乳 いわし とうふ 赤みそ 白みそ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン エリンギ ぶなしめじ えのきたけ おかわかめ	665 kcal 23.0 g
13 水	きびごはん ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ もやしとわかめのごまじょうゆ しらたまだんごじる	米 きび こむぎこ なたね油 さとう ごま油 白いりごま れいとう白玉だんご	牛乳 ししゃも わかめ とりにく	もやし こまつな にんじん だいこん 干しいたけ ほうれんそう	642 kcal 22.4 g
14 木	シーフードピラフ ぎゅうにゅう うずらのたまごいりカレーポトフ ゆでとうもろこし	米 麦 なたね油 バター じゃがいも	牛乳 ベーコン ポークハム ほたてがい いか むきえび ウィンナー いんげんまめ うずらたまご	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリー とうもろこし	589 kcal 24.7 g
15 金	さけおこわ ぎゅうにゅう のりしおポテト いなかじる	米 もち米 かたくりこ なたね油 じゃがいも	牛乳 さけフレーク 大豆 あおのり 生あげ 白みそ	えだまめ ごぼう にんじん だいこん こまつな	596 kcal 22.7 g
19 火	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう じゃこいりわかめサラダ フルーツパンチ	米 麦 サラダ油 さつまいも バター こむぎこ はちみつ 白いりごま ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン オクラ セロリー きゅうり もやし もも(缶) みかん(缶) パインアップル(缶) ぶどうゼリー	723 kcal 20.6 g

## バランスのよい食事で夏を元気に

だんだんと暑さも増してきました。季節の変わり目は、特に体調の変化にも気を付けることが大切です。食欲がないからといって、食べたいものばかりを食べていると夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスの整った食事をとることが大切です。また、夏野菜には体に必要な水分やミネラルがたくさん入っているので、夏バテ対策に効果的です。今が旬で栄養たっぷりの夏野菜を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 夏野菜を食べよう



## 水分補給をしっかりとしましょう

体の約60～70%は水分と言われています。この水分が必要以上に減ると、脱水症や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。スポーツなどでたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

### <今月の地産地消>

にんじん こまつな だいこん ピーマン キャベツ  
たまねぎ ルバーブ きゅうり おかわかめ なす

### <今月の給食>

#### 5日(火) 白身魚のラビゴットソース

「ラビゴット」とは、フランス語で「元気を出させる」という意味です。お酢、油、野菜のみじん切りを合わせたソースを白身魚にかけていただきます。小金井市産の夏野菜をたっぷり使った彩り豊かなソースを作ります。

#### 7日(木) 七夕献立

7月7日には、日本に古くから伝わる風習「七夕」にちなんだ献立を取り入れます。そうめんと星形のかまぼこで天の川に見立てたすまし汁「七夕汁」は見た目が楽しい料理です。

#### 19日(火) 夏野菜のカレーライス フルーツパンチ

なす、かぼちゃ、ピーマン、オクラなど、たくさんの夏野菜を使います。普段は苦手な野菜も、子供たちに人気のカレーライスと一緒に食べやすいでしょう。サイダーの爽快感がたまらないフルーツパンチも人気のメニューです。

◎7月の給食費の引き落としは、7月5日(火)に行われます。

6、7月の2か月分引き落とされますので、口座の金額の確認をよろしくお願いいたします。