

令和7年

今月の目標！

すききらいなくたべよう

柏市立富勢西小学校

7月 のよていこんだてひょう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I材料	たんぱく しつ	ししつ	しょうたん もろとろ りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	592	22.3	20.0	2.1
		ししゃもの ^{かしら} 油揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		切干大根 ^{きりかんね} サラダ		人参 キヤベツ きゅうり 切干大根	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		みそと油揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	玉葱 なす					
		メロン		メロン					
2 (水)	○	たこ ^{たこ} 煮	ぎゅうにゅう／ たこ	生姜	米 麦	612	28.0	16.9	2.1
		大豆と鶏肉の ^{ひき肉} 煮物	大豆 いんげん豆 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜 大根	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ わかめ	玉葱 長葱	じゃが芋				
		河内晩柑 ^{かわちばんかん} (柑類)		河内晩柑					
		小魚 ^{こぎな}	煮干し						
3 (木)	○	ラタトゥイユスバゲティー	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ	トマト缶 ビーマン スツキーニ 玉葱 なす にんにく マッシュルーム	スバゲティ 砂糖 オリーブ油 バター	610	22.2	20.9	1.9
		いんげん豆 ^{えんどう} のサラダ	いんげん豆	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 サラダ油				
		みかんヨーグルトケーキ	ヨーグルト 牛乳	みかん缶	ミックス粉 砂糖 バター				
4 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	597	31.0	18.9	2.3
		さけの ^{さけ} にんにくしょうゆ焼き	鮭	生姜 にんにく	でん粉 砂糖				
		干草 ^{かんそう} おひたし	油揚げ	小松菜 人参 キヤベツ	しらたき 砂糖 ごま サラダ油				
		かきたみ ^{かきたみ} みそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	玉葱 長葱					
		アーモンド小魚 ^{アーモンド}	煮干し		アーモンド				
7 (月)	○	ちらしい ^{ちらしい} なり海 ^{うみ} 司 ^し	ぎゅうにゅう／ 油揚げ のり	人参 さやえんどう レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま	609	23.8	19.5	2.7
		かぼちゃの ^{かぼちゃ} どろ ^{どろ} ろ ^ろ 煮	豚肉	かぼちゃ 生姜 玉葱	でん粉 砂糖 サラダ油				
		セ ^せ タ ^た どうめん ^{どうめん} 汁	鶏肉	オクラ 人参 生姜 玉葱	そうめん				
		大豆 ^{大豆} 小魚	大豆 煮干し						
8 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	591	24.9	20.6	1.9
		さばの ^{さば} カレー ^{カレー} 揚げ	さば	生姜	米粉 でん粉 サラダ油				
		ゆで ^{ゆで} 野菜のご ^ご き ^き サラダ		人参 きゅうり コーン缶 もやし	砂糖 ごま ごま油				
		えの ^{えの} き ^き 菜 ^{さい} のみそ汁	みそ 油揚げ	小松菜 人参 玉葱 えのきたけ					
9 (水)	○	乳 ^乳 パン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	587	27.8	25.9	2.6
		チキン ^{チキン} の ^の 簡単 ^{かんぱん} チーズパン ^{チーズパン} 粉 ^{こな} 焼き	鶏肉 チーズ	パセリ にんにく	パン粉 オリーブ油				
		マカロニ ^{マカロニ} サラダ		人参 キヤベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	マカロニ サラダ油				
		トマト ^{トマト} とう ^{とう} ず ^ず ら ^ら 卵 ^{たまご} のスー ^{スープ} フ	豚肉 うずら卵	チンゲン菜 トマト 人参 セロリー 玉葱					
		アーモンド小魚 ^{アーモンド}	煮干し		アーモンド				
10 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	597	26.5	17.9	1.8
		小魚 ^{こぎな} 大豆 ^{大豆} 煮 ^に	大豆 煮干し		砂糖 ごま				
		肉 ^{にく} 豆腐 ^{とうふ}	豆腐 豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 長葱	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		キャベツ ^{キャベツ} のみそ汁	油揚げ みそ	人参 キヤベツ 長葱					
		とうもろこし		とうもろこし					
11 (金)	○	豚 ^豚 キムチ ^{キムチ} 丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	チンゲン菜 なら 人参 生姜 玉葱 にんにく キムチ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	588	24.0	16.0	2.5
		ワンタン ^{ワンタン} スー ^{スープ} フ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮				
		手 ^て 作り ^{作り} 豆腐 ^{とうふ} どう ^{どう} ぜ ^ぜ りー	寒天	ぶどうジュース					

半夏生(はんげしょう)メニュー
「たこ」を使った料理を
出します



七夕メニュー
「そうめん」を使った料理を
出します



7月 のよていこんだてひょう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I値*	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そのとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
14 (月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	575	27.7	18.5	2.7
		たらのピザ焼き	たら チーズ	ピーマン 玉葱 ふなしめじ	サラダ油				
		パインサラダ		キャベツ きゅうり パイン缶	サラダ油				
		鶏菜とベーコンのスープ	ベーコン	小松菜 人参 玉葱 しめじ					
		ヨーグルト	ヨーグルト						
15 (火)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	608	23.5	18.5	2.0
		ハンパンスウ		人参 キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
18 (水)	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	かぼちゃ トマト缶 人参 生姜 玉葱 なす にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	634	21.5	21.4	2.2
		青大豆いりグリーンサラダ	青大豆	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	砂糖 サラダ油				
		手作りパインゼリー	粉寒天	パインジュース					

平均栄養量	600	25.3	19.6	2.2
-------	-----	------	------	-----

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g（摂取I値*の20~30%）、食塩相当量/2g未満です。

今月の行事食

半夏生（はんげしょう）ってなあに？

夏のはじめ(7月ごろ)にある日、田植えを終える目安とされています。この日にタコを食べる地域があります。
タコを食べる理由は、タコの足のように、稲がしっかりと根づいて、お米が元気に育つように、という願いを込めます。

七夕（たなばた）ってなあに？

七夕は、「彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜に、天の川を渡って会うことを許された」という中国の伝説が始まりといわれています。
この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である、「そうめん」を食べたりします。



かぼちゃ、なす、とまと、おくら、とうもろこし、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、メロン

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日がつづく、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」がおこりやすくなります。

夏ばてを防ぐポイント

- 栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる
- こまめに水分補給する
- 早寝早起きをする
- 朝ごはんを食べる
- 規則正しい生活をする



休みの日も学校と同じように、規則正しい生活を心掛けて、夏を元気に過ごしましょう。

食欲がわかないときは、料理の味付けなどに食欲が増す食品を活用しましょう。

- 酸味の強いもの・・・レモン、うめぼし、酢など
- 辛味の強いもの・・・カレー粉など

ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、しらないうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水か麦茶などにします。

激しい運動で大量に汗をかくときには、塩分が含まれているスポーツ飲料を選ぶとよいでしょう。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。

いつ飲む？水分補給のタイミング

のどがかわく前に、こまめに飲みましょう。
運動するときは、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100ml~200mlを目安に補給します。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
直接口をつけると細菌が入り湿度や栄養の条件がそろって増殖します。
食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



～給食白衣に関するお願い～

7月16日(水)が給食最終日です。

給食当番だった児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯がすみしたら、7月18日(金)の終業式までに学校へ持たせていただくと助かります。