令和７年度　**7月分　こんだて予定表　（１３回分）　相模原市立もえぎ台小学校**

献立のねらい　：夏の食事について考えよう

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Ｋｃａｌ 脂肪 ｇ	蛋白質 ｇ 食塩 ｇ
1	火	ハニーレモントースト ぎゅうにゅう フェジョアーダ こまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう ハム きんときまめ だいず　ぶたにく ウィンナーソーセージ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう　でんぷん サラダあぶら	レモンかじゅう　こまつな もやし　ホールコーン たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　セロリ パセリ	595 23.6	23.1 2.7
2	水	マーボーだいずどん ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく　たまご わかめ　とうふ	ごはん さとう サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	きくらげ　にんじん ながねぎ にら にんにく れいとうみかん	611 19.1	25.6 2.0
3	木	なすとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー えだまめパン アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	スパゲティ サラダあぶら ホットケーキようこむぎこ アーモンド	にんじん　たまねぎ　なす トマト　しょうが　にんにく マッシュルーム　パセリ キャベツ　ホールコーン えだまめ	642 24.4	24.4 1.9
4	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう しいらのこめこあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しいら ハム	こめ サラダあぶら こめこ　じゃがいも あぶら　マカロニ さとう　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ ホールコーン　グリンピース しょうが レモンかじゅう マッシュルーム	621 16.8	28.8 2.3
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく うずらたまご	こめ そうめん	しょうが ズッキーニ にんじん しいたけ こまつな	637 23.9	25.6 2.2
8	火	ロールパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン キャベツとぶたにくのスープ こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	ロールパン じゃがいも サラダあぶら	にんじん　こだますいか たまねぎ パセリ キャベツ しいたけ	593 22.2	22.8 2.6
9	水	いたくごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ きりぼしだいこんのいために みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とりにく　みそ とうふ　わかめ	ごはん でんぷん さとう しらたき じゃがいも　あぶら	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ	619 20.4	22.9 2.7
１０	木	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さとう　ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ながねぎ	604 21.6	25.0 1.8
１１	金	いたくごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ キャベツのにびたし すましじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ かつおぶし とうふ　かまぼこ	ごはん でんぷん あぶら さとう	しょうが　こまつな キャベツ もやし えのきたけ にんじん	625 21.7	27.3 2.2

※　エネルギー・たんぱく質・脂肪・食塩の量は中学年の量です。

※　天候不順や値段の高騰等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからやたいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえびょうきをふせぐ	エネルギー Kcal 脂肪 g	蛋白質 g 食塩 g
１４	月	げんまいごはん ぎゅうにゅう チキンアドボ とうもろこし とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ げんまい サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	たまねぎ　ながねぎ にんにく　たけのこ しょうが　にら もやし　えのきたけ にんじん　とうもろこし	623 19.0	28.5 2.1
１５	火	くろパン ぎゅうにゅう じゃがみそ ひじきのサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう みそ ひじき ツナ ベーコン　たまご	くろパン じゃがいも あぶら　アーモンド さとう サラダあぶら　でんぷん	キャベツ　パセリ きゅうり にんじん たまねぎ トマト	642 24.9	23.2 2.9
１６	水	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう だいずとホキのあまからあえ とうがんのとんじる	ぎゅうにゅう だいず ホキ ぶたにく とうふ　みそ	こめ でんぷん あぶら　サラダあぶら さとう　じゃがいも ごま　こんにゃく	ホールコーン しょうが とうがん にんじん ながねぎ	616 17.6	25.4 2.9
１７	木	なつやさいのカレーライス りんごジュース もやしとぶたにくのソテー みかんシャーベット	ぶたにく	こめ サラダあぶら こむぎこ マーガリン	かぼちゃ　にんじん　トマト たまねぎ　なす　ホールコーン さやいんげん　しょうが にんにく　りんごジュース もやし　みかんシャーベット	693 12.4	15.0 1.9
						今月の平均	
						625 20.6	24.4 2.3

きゅうしょくだより

７月はトマト・なす・きゅうり・とうがんなどの夏野菜を使った料理や夏が旬のこだますいかを出す予定です。
暑くて食欲が落ちやすい時期ですが、少しでも食べやすいように丼にするなど、メニューも工夫しています。
しっかり食べて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

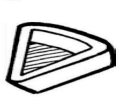
・７日（月）は『七夕』の献立で『そうめん汁』を作ります。
・１４日（月）は２年生がとうもろこしの皮むきを行う予定です。
・１７日（木）は１学期最後の給食です。夏野菜をたくさん使った『夏野菜のカレーライス』を作ります。また、ジュースやアイスも出す予定なので楽しみにしていてください。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

夏休み中も大切！

牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。