



令和6年 7月分 よていこんだてひょう

戸田市立新曾小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・その他			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	24.1
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ					
	しゅさい	さばのしおやき		さば		塩			
	ふくさい	きゅうりのひとしおづけ			キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	塩 しょうゆ			
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ごぼう	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒			
<p>ひとあし 一足おさきに！ 新★紙幣記念7月3日 お礼イラストの海苔だよ！なんと一万円札は埼玉県出身の !!</p>									
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	24.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
		あじつけのり		あじつけのり					
	しゅさい	カレーにくじゃが	さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん	酒 みりん しょうゆ 塩 だし汁 カレー粉			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな しょうが	塩 鰹だし 昆布だし 煮干だし しょうゆ			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
<p> 2年生とたけのこ学級の児童が、埼玉県産「とうもろこし」の皮むきをします。 おいしい旬の味を食べてね </p>									
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	23.6
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	あつあげとキャベツのみそいため	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく	しょうが にんにく にんにく にんじん エリンギ キャベツ ピーマン	薄口しょうゆ だし汁 甜面醬 しょうゆ 酒 みりん オイスターソース			
	ふくさい	とうもろこし			とうもろこし				
	しるもの	もずくスープ	ごまあぶら	もずく	たまねぎ にんじん えのき チンゲンサイ ねぎ しょうが	鶏がらだし 酒 塩 しょうゆ			
<p>4日 ~1年生は給食ありません~</p>									
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				561	18.8
	しゅしよく	ガーリックフランス	ソフトフランスパン バター(乳不使用) オリーブオイル		にんにく パセリ				
	しゅさい	トマトシチュー	バター(乳不使用) こむぎこ さとう じゃがいも	ミートボール	たまねぎ にんじん にんにく しょうが エリンギ やさいペースト トマト	ワイン ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
	ふくさい	まめまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいす	きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ	塩 酢 しょうゆ こしょう			
<p>7月7日は 七夕 七夕献立です~きれいな星空がみられますように~ </p>									
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	24.2
	しゅしよく &しゅさい	こぎつねずし	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいすミート あぶらあげ	にんじん しいたけ えだまめ	酢 塩 しょうゆ 酒 昆布だし			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ			
	しるもの	たなばたそうめんじる	そうめん ふ	わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	塩 薄口しょうゆ 鰹だし 煮干だし 昆布だし			
	デザート	たなばたゼリー	さとう こなあめ		ナタデココ れもんかじゅう				
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				540	24.9
	しゅしよく	ひやしちゅうか	ちゅうかめん さとう すりごま あぶら ごまあぶら	ハム ささみ	きゅうり もやし しょうが	しょうゆ 酢 塩 からし粉			
	ふくさい	パンチピーンズ	じゃがいも あぶら かたくりこ	いんげんまめ ひよこまめ		塩 ガーリックパウダー チリパウダー パプリカパウダー			
	しるもの	にらのちゅうかスープ	かたくりこ		しいたけ とうもろこし たまねぎ もやし にら	鶏がらだし しょうゆ 塩			
デザート	れいとうパン			パンアップル					
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	22.4
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ だいすミート	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ にら	酒 甜面醬 豆板醬 しょうゆ だし汁			
	ふくさい	パリパリかいそうサラダ	ワンタン あぶら ごまあぶら ごま	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし きくらげ とうもろこし こまつな	塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒			
	デザート	てづくりりんごゼリー	さとう	アガー	りんごかじゅう りんご				
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				518	24.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのバジルパンこやき	パン粉 オリーブオイル	たら		塩 こしょう バジル ガーリックパウダー			
	ふくさい	ラタトゥイユ	さとう オリーブオイル	ベーコン	なす にんじん スズキニ トマト たまねぎ いんげん マッシュルーム にんにく	ケチャップ ワイン 塩 こしょう			
	しるもの	なつやすみのポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ スズキニ パセリ かぼちゃ	塩 こしょう 鶏がらだし ワイン			





令和6年 7月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりょう・そのた			
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	23.2
	しゅしよく	コーンピラフ	こめ むぎ バター(乳不使用) オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ピーマン	塩 こしょう しょうゆ ワイン			
	しるもの	やさいスープ	オリーブオイル	ミートボール	にんじん たまねぎ もやし こまつな	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし ペイリーフ			
	デザート	てづくりドーナツ	こむぎこ さとう あぶら	とうにゅう とうふ		ベーキングパウダー			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	27.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たちうおのフライ	パンこ あぶら こむぎこ	たちうお		塩			
	ふくさい	ひじきのあえもの	さとう オリーブオイル	ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩			
	しるもの	とうがんのみそしる		あぶらあげ みそ	とうがん こまつな えのきたけ	鰹だし 昆布だし 煮干だし			
15 (月)	海の白								
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	27.8
	しゅしよく	こめこいりナン	こめこ こむぎこ さとう あぶら			塩 イースト			
	しゅさい	チキンスパイスカレー	じゃがいも バター(乳不使用) オリーブオイル	とりにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 こしょう ターメリック ガソ リンゴ酢 ソフト カレー粉 ペイリーフ オリーブオイル ガーリックパウダー ガラムマサラ			
	ふくさい	グリーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり えだまめ	塩 こしょう りんご酢			
	デザート	ベリーベリーヨーグルト	いちごジャム はちみつ ブルーベリーソース	ヨーグルト					
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				585	20.0
	しゅしよく	キムタクごはん	こめ むぎこ こまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ はねぎ つぼつけ	しょうゆ			
	しゅさい	ししゅものフリッター	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ししゅも		塩			
	ふくさい	くきわかめのぴりからいため	さとう あぶら こまあぶら こま	くきわかめ かつおぶし	こんにやく	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子			
	しるもの	ごもくスープ	こまあぶら	ぶたにく	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ とうもろこし	しょうゆ 塩 酒 鶏がらだし			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	26.8
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん やきとりどん	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	とりにく のり	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子			
	しるもの	えどなのみそしる		あぶらあげ みそ とうふ	えどな えのき	煮干だし 昆布だし 鰹だし			
	デザート	オレンジポンチ	ゼリー(ぶどう)		みかん(缶) ナタデココ パインアップル(缶) オレンジかじゅう				
	19 (金)	1年生のスペシャル給食室探検だよ！おたのしみに♪							

※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。食物アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※ 栄養価は8訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	576	23.3	20.6	77.9	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

7月食育だより



なつやすみBINGOにちようせんしょう！

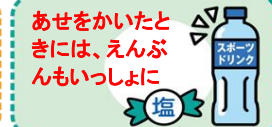
なつやすみをおもいきり、あそぶためには、
げんきな体(からだ)が必要です。
げんきな体をつくるためには、
きそくたさい生活(せいかつ)と1日3回の食事(しょくじ)です。
3回食事ができれば、
しぜんリズムがととのいやすいので、
まずは朝ごはんを意識(いしき)してしっかり食べましょう。

きゅうしょくしつも8月はおやすみです。
きもちよく8月の給食がスタートできるように、
そうじをしたり、ちようり道具のメンテナンスをします。

熱中症予防に食事
からとる水分、栄養
もとても大切。とくに
朝ごはんをしっかり
食べて、1日を元気
にスタートさせよう。

熱中症予防に「水分補給」

水分補給のポイント



なつやすみ BINGO

ぜんぶ そろったら

夏休みを元気にすごせることまちがいなし！

1日3食 しっかり食べる	おやつは 決まった時間に	料理の お手伝いをする
食べたあとの 後片付けをする	おはしを ならべる	水分をこまめに とる
早起きをする	テーブルを 拭く	苦手なものを ひと口食べる

ジュースやス
ポーツドリンク
ばかりは、砂糖
のとりすぎに！
汗で出てしま
うミネラルをお
ぎなう、お茶や

月 日 () なまえ