



令和7年度 7月よていこんだてひょう



戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食 品 名				調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど				
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	26.3	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのあまざけフライ	さとう こむぎこ パンこ あぶら	さわら みそ		甘酒 酒 みりん			
	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	醤油			
	しるもの	とうがんのみそしる	あぶら みそ こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ	とうがん たまねぎ	鰹だし			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	21.1	
	しゅしょく	★わふうなつパスタ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ベーコン とりにく のり	にんにく たまねぎ しめじ にんじん しそ	コソメ 塩 こしょう 醤油			
	ふくさい	★ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 こしょう			
	デザート	シュワシュワミックス	さとう サイダー		マスカット・いちごかじゅう もも パインアップル アロエ				
3 (木)	2年生 と きらきら学級 でかわむきをしてくれた『とうもろこし』が給食に登場します							600	26.0
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく& しゅさい	★マーボーとうふどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく にんじん しょうが ねぎ にら	塩 コショウ 酒 豆板醤 ミツ 醤油 卵黄 オイスター			
	ふくさい	★ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩			
	しるもの	★はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら あぶら	とりにく	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ	塩こしょう醤油 鶏がらだし			
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	21.2	
	しゅしょく& しゅさい	コーンピラフ	こめ むぎ あぶら	とりにく バター	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン にんにく	コソメ 塩 コショウ			
	ふくさい	ポテトサラダ	さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん えだまめ	塩 コショウ 酢			
	しるもの	ABCスープ	あぶら こむぎこ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく パセリ	塩 コショウ 鶏がらだし			
7 (月)	七 夕 献 立							634	22.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく& しゅさい	★ごもくすし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ のり	にんじん きぬさや しいたけ れんこん	酢 塩 酒 醤油 鰹だし			
	しゅさい	★ほしのコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	塩 ソース			
	しるもの	たなばたじる	こむぎこ さとう	とりにく ワカメ たら	にんじん ねぎ かぼちゃ	鰹だし 塩 醤油 昆布だし			
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	27.5	
	しゅしょく& しゅさい	★ねぎしお やきとりどん	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	とりにく	ねぎ レモンかじゅう にんにく しょうが	塩 酒 こしょう 中華スープの素 みりん			
	ふくさい	キムチあえ			きゅうり だいこん にんじん はくさい	塩 キムチの素			
	しるもの	とうふのスープ	ごまあぶら	とりにく ワカメ	にんじん もやし たまねぎ	鶏がらだし 塩 醤油			
9 (水)	のみもの	りんごジュース			りんご		650	21.1	
	しゅしょく	こどもパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン			塩			
	しゅさい	フィッシュボーション	パンこ こむぎこ	たら		塩 ソース			
	ふくさい	スライスチーズ		チーズ					
	ふくさい	キャベツのマヨサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん	塩 醤油			
	しるもの	ミネストローネ	あぶら さとう	とりにく	にんにく じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ トマト ピーマン	鶏がらだし 塩 ケチャップ こしょう			
10 (木)	給 食 試 食 会							591	28.4
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★とりにくの みそふうみやき	さとう	とりにく みそ	しょうが にんにく ねぎ	みりん一味唐辛子 酒 オイスター			
	ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 ゆかり			
	しるもの	★すいとんじる	こむぎこ あぶら さといも	ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ こまつな ねぎ	鰹だし 塩 醤油			

今月の目標

『食品の働きを知り、バランスよく食べよう』



黄のなかま
エネルギーのもとになる食べもの

赤のなかま
体をつくるもとになる食べもの

緑のなかま
体の調子を整えるもとになる食べもの

食べ物は3つのなかまに分けることができます。
1回の食事の中に
黄のなかま・赤のなかま・緑のなかま
の3つを そろえましょう。

おやつばかり食べてしまうと、**黄のなかま**に
かたよってしまいます。
くれぐれも食べすぎには注意しましょう。



日（曜）	料理の種類	献立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
14 (月)	おめでとう♪7月生まれ◆美谷本っ子 パースティパーティー🍰							587	24.8
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく& しゅさい	★キーマカレー	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	とりにく ひよこめめ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	バリエーブル塩チャツネ グチャップ 加粉 醤油 ソース こしょう コツメ ガラマサラ 鶏がらだし			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	シークワサーゼリー	さとう		シークワサーかじゅう				
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	26.2	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみりんぼし	さとう	さば		醤油 みりん 酒			
	ふくさい	★ハリハリづけ	さとう		だいこん きゅうり にんじん	醤油			
	しるもの	いもだんごじる	あぶら じゃがいも かたくりこ	みそ とりにく	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	鰹だし			
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618	25.0	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	酒 醤油			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん もやし	酢 辛子粉 醤油			
	しるもの	★ちゅうかふうコーン スープ	かたくりこ	とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	酒 醤油 鶏がらだし 中華スープの素 塩こしょう			
17 (木)	1～6年生 給食最終日 沖縄 献立 🍡							578	30.8
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく& しゅさい& ふくさい	★タコライス	こめ むぎ あぶら	とりにく だいた チーズ	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト	塩こしょう 卵黄 酒 グチャップ 醤油 ソース			
	しるもの	もずくスープ	あぶら	とりにく かまぼこ もずく とうふ	もやし にんじん	卵黄 醤油 塩 鶏がらだし			
	デザート	★パインアップル			パインアップル				
	今日は夏休み前 最後の給食です。みやもっこの皆さんは、給食をととてもよく食べてくれました。 おうちでも、朝昼夕の3食をきちんと食べてください。夏休み明けには元気に学校へ来て、また給食をモリモリ食べてください！ 🐟								

・よくんで栄養吸収！★マークはたくさんんで食べてほしいメニューです。
・献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入ってます♪
※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。

※使用食材をすべて記載しているわけではありません。
※アレルギーや給食に関する お問い合わせは、
学校栄養士までご相談ください。

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	595	25	21.1	78.4	2.4
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2g未満

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさず
食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発になり、
宿題や勉強に集中しやす
くなります。



◆栄養のバランスも意識
してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、
のどが渇いたと感じる前に、
こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、
のどの渇きを感じにくいので、
特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、
甘くないもの、カフェインを
含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは
時間を決めて、お皿に
取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、
不足しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足
しやすくなります。食事やおやつ
に意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が上がります。

