





令和7年 7月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー	たんぱく質	
			ねつちから 熱や力になる	ちくちく 血や肉を作る	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようみりよほか 調味料他		(キロカロリー)	(グラム)	
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	27.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	とりにくのこうみソース	かたくりこ ごむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが ながねぎ	塩 こしょう 豆板醤 しょうゆ 酢 鰹だし				
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	さとう あぶら		れんこん ごまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩				
	しるもの	なつやさいのみそしる		なまあげ	なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	鰹だし みそ				
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				546	28.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	シイラレモンペッパーやき		シイラ	レモンかじゅう	こしょう 塩 唐辛子				
	ふくさい	ごまつなとはるさめの いためもの	はるさめ ごま あぶら	ぶたにく	ごまつな にんじん ながねぎ	しょうゆ こしょう 塩 オイスターソース				
	しるもの	ごじる	あぶら さといも	とりにく だいず あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	鰹だし みそ				
14 (月)	暑い夏も元気に過ごそう! ~沖縄献立(14日・15日)~									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				674	28.9	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい &ふくさい	タコライス	さとう オリーブオイル	ぶたにく だいず	たまねぎ トマト ピーマン レモンかじゅう キャベツ	塩 こしょう ソース オレガノ チリパウダー ケチャップ しょうゆ				
	しるもの	いなむどうち		ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん しいたけ	鰹だし みそ				
	デザート	シャーベット	(さとう)		(りんご ライムかじゅう)	(塩)				
そろそろ梅雨明けもちかくなってきました。暑い夏も元気に過ごせるようお願いをこめて暑い地域「沖縄」にちなんだ献立が14日と15日の2日間登場します。 沖縄の青い空やきれいな海を想像しながら食べてください。										
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	28.0	
	しゅしよく	じゅうしい	こめ むぎ さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん しいたけ しょうが さやえんどう	かつおだし みりん しょうゆ 酒 塩				
	しゅさい	グルクンたつたあげ	(かたくりこ) あぶら	(グルクン)	(しょうが)	(酒 みりん)				
	ふくさい	ゴーヤチャンプル	ごまあぶら	とうふ ツナ ぶたにく かつおぶし	ゴーヤ もやし キャベツ	塩 しょうゆ みりん				
	しるもの	もずくスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ もずく	にんじん ながねぎ	鰹昆布だし こしょう しょうゆ 塩				
16 (水)	夏が旬の野菜を味わおう!									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				698	23.6	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい &しゅさい	なつやさいカレー ★	あぶら はちみつ ごむぎこ ソイバター	ぶたにく	にんにく しょうが なす ズッキーニ かぼちゃ トマト たまねぎ セロリ	鶏ガラだし ベイリーフ ケチャップ カレー粉 塩 ワイン しょうゆ トマト ソース ガラムマサラ こしょう				
	ふくさい	のりしおビーンズ	じゃがいも あぶら かたくりこ	あおのり だいず		塩				
	くだもの	すいか			すいか					
夏が旬の野菜がたくさん入った「夏野菜カレー」やデザートの「すいか」が登場です。夏に旬を迎える野菜やくだものは、水分がたくさんふくまれているので、汗をたくさんかく夏には水分補給にぴったりです。また、カリウムもたくさん入っており、体の中にたまった熱を冷やしてくれます。しっかりと食べて、暑い夏も乗り切りましょう!										
1ヶ月 の 栄養価	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)				
	平均値	592	26.1	22.7	74.6	2.2				
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0				

- ◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン(乳不使用)、マヨネーズ(卵不使用)を使用しています。
- ※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、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。

ラッキーメニューのひ → ★ がついているこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち(ハートやおはなもあるよ)のにんじんがはいっているかも! にんじんがいのやさいもあるかも? みんなさがしてね! はいってたひとは、なにかいいことあるかもしれませんね♪



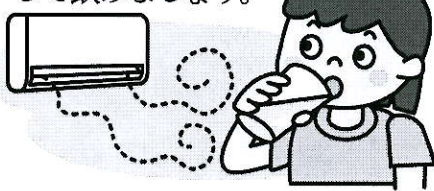
熱中症を予防しよう! 水分補給のポイント

もうそろそろ夏休みが始まりますね。夏は暑さが厳しく、汗もたくさんかくことから体が脱水状態になりやすくなります。健康に過ごすために、水分補給のポイントを確認して、元気に過ごしましょう。

- ◆ 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ため、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。



こまめに水分を!

