

ひ ょう び	りょうり しゅるい	こんだてめい	しよくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう・そだ			
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 りんごおしパン ホイコーロー むぎごはん わかめスープ	597	24.9
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ホイコーロー	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ビーマン ねぎ	塩 こしょう 豆板醤 甜面醤 酒 みりん しょうゆ			
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	とりにく わかめ	とうもろこし たまねぎ もやし	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	りんごむしパン	むしパンミックスC (卵・乳不使用)		りんご (缶)				
ホイコーロー（回鍋肉）は、中国の料理です。漢字で書くと回鍋肉と書きます。鍋を回して作るという意味ではなく、一度調理した材料をもう一度鍋にもどすという意味で回すという漢字が使われています。ごはんが進む、甘辛い味付けです。									
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 キャベツの からしあえ さばの スタミナやき ごはん よしのじる	557	25.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのスタミナやき	さとう	さば	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤			
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ にんじん ほうれんそう	しょうゆ 辛子粉			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	だいこん しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつおだし 鹿布だし 酒 塩 しょうゆ			
吉野汁は、奈良県の郷土料理です。奈良県の吉野地方は、とろみをつけるのに使われる「くす」の名産地です。給食では、くす粉が高級なので、じゃがいもでんぶ（かたくり粉）で代用しています。真沢山でおいしい汁物です。									
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 アップルドレッシング サラダ さとうあげパン コーンシチュー	614	21.2
	しゅしょく	さとうあげパン	こむぎこ あぶら さとう			塩			
	ふくさい	アップルドレッシング サラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ りんごソース	酢 塩 こしょう 辛子粉			
	しるもの	コーンシチュー	あぶら こむぎこ じゃがいも	とりにく とうもろこし	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	ワイン 鶏がらだし 酒 塩 こしょう			
揚げパンは、かたくなったパンをおいしく食べてもらいたいと考えた調理員さんが作ったのが始まりです。今では、ココアやきなこと、抹茶など、色々な味付けで楽しんでいます。									
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 ゆでとうもろこし やきにくどん むぎごはん はるさめスープ	569	25.6
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
		やきにくどん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 オイスターソース			
	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	とりにく	もやし たまねぎ にんじん こまつな	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酒			
1年生となのはな学級のみなさんが、とうもろこしの皮むき体験をします。甘くておいしいゆでとうもろこしを食べるのが楽しみです。									
七夕献立									
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 たなばたゼリー きざみのり ほしのコロケ ごもくちらし たなばたしる	597	21.2
	しゅしょく	ごもくちらし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん かんぴょう しいたけ きぬさや	酢 塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし 鹿布だし			
		きざみのり		のり					
	しゅさい	ほしのコロケ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ あぶら みずあめ でんぶ ぶたのあぶら コーンスターチ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	塩 香辛料			
	しるもの	たなばたじる	なまふ そうめん		たけのこ こまつな にんじん ねぎ	かつおだし 鹿布だし 酒 塩 しょうゆ			
	デザート	たなばたゼリー	さとう でんぶ	とうもろこし かんてん					
今日の給食は、七夕献立です。星の形を採しながら食べてください。									
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 グリーンサラダ たらめ スペインふう むぎごはん やさいスープ	562	21.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	たらめスペインふう	あぶら こめこ かたくりこ さとう	たら	しょうが にんにく パセリ	クチャップ ワイン オイスターソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			
	しるもの	やさいスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ こまつな	塩 こしょう しょうゆ バイリーフ 鶏がらだし			
たらは、長さ100m以上の深海に生息している魚です。くせのない味なので、フライや煮物、鍋料理など、様々な料理に使われています。									
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 ビビンバ ほうれんそうの ナムル むぎごはん とうがんの スープ	588	25.5
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
		ビビンバ（ぐ）	あぶら さとう	ぶたにく みそ	たけのこ にんにく しょうが	豆板醤 みりん しょうゆ 鶏がらだし			
		ほうれんそうのナムル	ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし	塩			
しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	とりつくね	とうがんにんじんこまつなねぎしょうが	鶏がらだしこしょう塩しょうゆ酒				
とうがんは、「冬の瓜」と漢字で書きます。旬は夏ですが、涼しいところに置いておけば、冬までもつのでこの名前がついたといわれています。大根よりもやわらかく、とろっとした味わいが特徴です。									
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 きざみのり フルーツポンチ だいこんの さわやかスパゲッティ パリパリ ポテトサラダ	584	21.2
	しゅしょく	だいこんのさわやか スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル		こまつな	塩 こしょう			
			さとう かたくりこ	ツナ	だいこん	みりん しょうゆ 酢 塩			
		きざみのり		のり					
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう		にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	酢 塩 辛子粉			
デザート	フルーツポンチ			もも（缶） パイン（缶） ももゼリー りんごゼリー					
大根は本菜、冬が旬の野菜ですが、日本各地で時期をずらして1年中栽培されています。今日の給食では、さっぱりと和風スパゲッティにいただきます。									



令和7年 7月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

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)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
1 1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 ピリからきゅうり とりにくのからあげ ごはん たまねぎのみそしる	560	25.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 しょうゆ キムチの素			
	しるもの	たまねぎのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし こまつな	かつおだし 昆布だし			
1 4 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 はるまき ジャージャーめん こんにゃくサラダ	599	24.3
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ			塩			
	しゅさい	ジャージャーめん	ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	ねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし	醤油 しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
	しゅさい	はるまき	かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩 チキンエキス こしょう			
	ふくさい	こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん こんにゃく にんにく たまねぎ	酒 みりん しょうゆ 辛子粉 酢			
ジャージャーめんは、中国の料理です。甘辛い肉みそで汁がないので、暑い日でも食べやすい麺料理です。									
1 5 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 きゅうりのちゅうかあえ しろみざかなのチリソースがけ ごはん ワンタンスープ	565	23.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのチリソースがけ	かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 酒 塩 しょうゆ クチャップ			
	ふくさい	きゅうりのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり だいこん	しょうゆ 酢			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん しょうが もやし こまつな ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒			
きゅうりは、昔、完熟させて黄色くなってから食べていたのが、黄色い瓜だから「きゅうり」と呼ばれるようになりました。水分が多い野菜なので、暑い季節に食べると体を冷やす効果があります。									
『おはなし給食』									
1 6 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 りんごゼリー なつやすいかレー ブロッコリーのサラダ むぎごはん	572	21.8
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
		なつやすいかレー	こむぎこ さとう あぶら	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン トマト りんごソース フルーツチャツネ	こしょう ベリーフ ワイン ウスターソース 中濃ソース クチャップ 塩 しょうゆ カレー粉 オールスパイス ガラムマサラ 鶏がらだし			
		ふくさい	ブロッコリーのサラダ	ごまあぶら さとう		ブロッコリー とうもろこし にんじん			
	デザート	りんごゼリー	さとう	かんてん アガー	りんごジュース				
今月から、本に出てくる食材や料理を紹介するおはなし給食を始めます。7月は、「14ひきのかぼちゃ（いわむら かずお作、量心社）」を紹介し、種から大事にかぼちゃを育てるねずみの家族のお話です。今日の給食ではカレーにかぼちゃを使います。14ひきのお話は他にもシリーズでたくさんあります。興味がある人は、図書室で探してみてください。									

※ 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。
 ※ 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御了承ください。
 ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の实、種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
 ※ 海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。
 ※ 魚には骨が入っています。気をつけて食べてください。
 ※ 栄養価は8割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	580	23.4	19.6	79.3	2.1
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

食育だより



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

し っ か り 食 べ て

夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



8月の給食は、8月27日(水)からです。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

