



令和7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	ちやくをつく	からだのちやしをととのえる	ちようみりよう・そのた			
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	23.1
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんどうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ふたにく だいす とうふ	にんにく しょうが たまねぎ ただけのこ にんじん しいたけ	醤油 豆板醤 鶏がら			
	しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ふたにく	とうがん にんじん ねぎ こまつな しょうが	塩 胡椒 醤油 鶏がら 酒			
	デザート	れいとうパン			パインアップル				
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	25.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サーモンフライ	パンこ でんぷん	さけ		塩			
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素 醤油			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	ふたにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	煮干し 昆布だし 鰹だし 塩 醤油 酒			
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				555	18.6
	しゅしよく	ピラフ	こめ むぎ オリーブオイル バター (乳不使用)	ソーセージ	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 胡椒 肉			
	ふくさい	ひじきのマリネサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき ハム	だいこん にんじん きゅうり	醤油 酢 みりん 塩			
	しるもの	ミネストローネ	さとう オリーブオイル マカロニ	ベーコン レンズまめ	キャベツ スツキーニ にんにく トマト	鶏がら 塩 胡椒			
	デザート	オレンジ			オレンジ				
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	23.7
	しゅしよく	ソースやきそば	こむぎこ あぶら	ふたにく あおりの	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	塩 胡椒 やきそばソース			
	しゅさい	チキンナゲット	あぶら こめこ さとう	とりこ だいすたんぱく おから	にんにく しょうが	塩 醤油			
	しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら	ふたにく	ただけのこ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ とうもろこし	塩 酒 鶏がら 醤油			
ラッキーにんじんがあたった ♪ さん からのリクエストで、さいごのきゅうしょくは「〇〇」です♪									
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				670	21.8
	しゅしよく	コーンごはん	こめ		とうもろこし	塩			
	しゅさい	なつやすみのカレー	さとう あぶら こむぎこ バター (乳不使用) オリーブオイル	ふたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ スツキーニ トマト りんごソース	鶏がら 塩 胡椒 肉 パインアップル ラグーソース 中濃ソース キャベツ 加ー粉 クミン ツリナゲル 醤油			
	ふくさい	てづくりふくじんづけ	さとう		きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが	酢 みりん			
デザート	おたのしみ月	さとう		りんごかじゅう ライムかじゅう	塩				
18 (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	590	23.6	21.4	80.0	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にちょうせんしよう！

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、
きそくたしい生活(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「水分補給」

水分補給のポイント



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。

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いし！

1日3食 しっかりたべろ	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
早ね早起き をする	テーブルを 拭く	苦手なものも ひと口たべろ

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