



令和7年7月分 こんだて表



戸田市立新曽北小学校

★7月8日（火）に新曽北小学校にエジプトの方々が来校されます。5年生は総合的な学習の時間にエジプトについて学びながら、お迎えの準備を進めています。
その中で「給食チーム」は、エジプトの方々にも安心して食べていただけるように、ハラール対応の給食を考えました。「ハラール」とは、イスラム教の教えにしたがって食べてもよいとされるものを意味します。みんなで食文化を共有できるように、豚肉やアルコールを使わない工夫をしています。
そして7月3日（木）の給食には、エジプトにちなんだ料理も登場します！どんな料理が出るのか、楽しみにしていてください。

日 曜 日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他	(kcal)	(g)
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	24.0
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ピーマンのにくづめ	あぶら こめパンこ さとう	ぶたにく とりにく こうやどうふ どうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん	ナツメグ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース		
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢		
	しるもの	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ こまつな たまねぎ ねぎ えのきたけ	かつおだし		
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	21.3
	しゅしゅく & しゅさい	キムタクごはん	こめ あぶら	ベーコン とりにく	キムチ(はくさい) たくあん(だいこん) ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
	しるもの	にらのちゅうかスープ		ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ねぎ	鶏ガラだし しょうゆ 塩 こしょう		
	デザート	アセロラあんにん	さとう	とうにゅうあんにんどうふ	アセロラジュレ レモンゼリー	ワイン		
エジプト料理こんだて								
フィラハバナー：鶏むね肉をパン粉で揚げた料理です。見た目は日本のチキンカツに似ていて、エジプトの家庭でもよく食べられています。								
エジプト豆：日本では「ひよこ豆」とも呼ばれています。								
モロヘイヤ：昔のエジプトの王様がモロヘイヤのスープを食べて重い病気を治したことから、モロヘイヤはエジプトで野菜の王様と呼ばれています。								
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625	31.3
	しゅしゅく	フラワーロール	こむぎこ マーガリン さとう			塩 イースト		
	しゅさい	フィラハバナー	こめこ こめパンこ あぶら	とりにく	たまねぎ トマトピューレ	塩 こしょう		
	ふくさい	エジプトまめのサラダ	マヨネーズ あぶら	ひよこまめ	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	しるもの	モロヘイヤスープ	オリーブオイル	とうふ	たまねぎ モロヘイヤ にんじん にんにく	鶏ガラだし 塩 こしょう		
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	27.2
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たらのさいきょうやき	さとう	たら みそ		酒 しょうゆ みりん 和風だしの素		
	ふくさい	こんにゃくのごまあえ	ごま さとう		こまつな こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん		
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒 塩		
たなばた こんだて								
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	25.9
	しゅしゅく & しゅさい	あなごちらし	こめ さとう	あなご あぶらあげ こうやどうふ のり	にんじん しいたけ きぬさや	米酢 塩 みりん しょうゆ		
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ		
	しるもの	たなばたじる★	はるさめ	かまぼこ とりにく	オクラ みずな にんじん ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ		
デザート	たなばたゼリー★	さとう ナタデココ	かんてん アガー	ぶどうジュース				
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	26.7
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく りんごジュース	塩 こしょう		
	ふくさい	ゆかりあえ	さとう		こまつな もやし にんじん ゆかり	塩		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおだし		
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			667	21.8
	しゅしゅく & しゅさい	タコライス	こめ オリーブオイル さとう	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ なす ピーマン トマトかん にんにく れもんかじゅう	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 チリパウダー		
	ふくさい	とうがんのスープ			とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
	しるもの	さつまいものカップケーキ	こめこ マーガリン さとう さつまいも	とうにゅう				
10 (木)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース		593	22.6
	しゅしゅく & しゅさい	ジャージャーめん	こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず	たけのこ たまねぎ きゅうり もやし にんにく ねぎ にんじん しいたけ	鶏ガラだし 豆板醤 酒 鶏ガラだし しょうゆ こしょう 塩		
	ふくさい	とうもろこし		1年生が かわむきにチャレン	とうもろこし			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ にら ねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ		

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			557	25.6
	しゅしよく &しゅさい	ビビンバどん	こめ		にんじん ほうれんそう だいずもやし	豆板糖 酒 みりん 醤油 甜麺醬 コチュジャン		
	ふくさい	きゅうりのナムル	ごまあぶら さとう	ぶたにく	こんにゃく きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 塩		
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら こめこワンタン	とりにく	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ		
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	20.1
	しゅしよく	こなゆきあげパン	こむぎこ ショートニング さとう あぶら					
	ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ オリーブオイル さとう	ハム	にんじん あかピーマン ブロッコリー	塩 醤油 酢		
	しるもの	キャベツのスープ	あぶら じゃがいも	ぶたにく	キャベツ にんじん にんにく	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ		
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	あじのスタミナやき	さとう	あじ	しょうが にんにく	醤油 みりん 豆板糖		
	ふくさい	あおのりいも	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおのり		塩		
	しるもの	ぐだくさんみそしる		みそ	だいこん にんじん キャベツ こんにゃく こまつな ねぎ	かつおだし		
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	26.1
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのマーマレードやき	さとう あぶら	とりにく	たまねぎ マーマレード	しょうゆ ワイン		
	ふくさい	ブロッコリーのソテー	じゃがいも オリーブオイル		ブロッコリー にんじん にんにく	塩 こしょう		
	しるもの	アスパラガスのスープ		ぶたにく	もやし たまねぎ アスパラガス にんじん	鶏がらだし 塩 こしょう ハイリーフ しょうゆ		
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634	22.6
	しゅしよく &しゅさい	なつやすみカレー	こめ げんまい あぶら こめこ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす スッキーニ ピーマン(あか・きいろ)	鶏がらだし ワイン ハイリーフ こしょう しょうゆ ガラムマサラ カレー粉 中華ソース 塩 ウスターソース トマトケチャップ		
	ふくさい	かいそうサラダ	ごまあぶら さとう	わかめ くきわかめ あかまふのり しろしきのり	もやし にんじん きゅうり とうもろこし	醤油 酢		
	デザート	すいか			すいか			

※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。
マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。
※★マークのあるこんだてでは、星型の食材が入っています。探してみてください!

栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
今月の平均値	596	24.6	19.6	80.3	2.4
基準値	650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を
元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、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、のどが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を選びましょう。

3 おやつとり方に気をつける

- ◆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。
- カルシウムの多い食品**
- ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、干しえび、ひじき、豆腐、切干し大根、きくらげ、いしほ、ほししいたけ、さけ
- ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

夏休み明けの給食は
8月27日(水)からはじまります。
おたのしみに!

