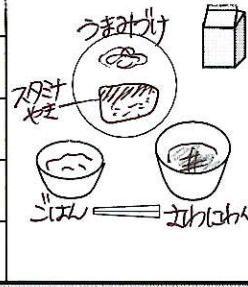
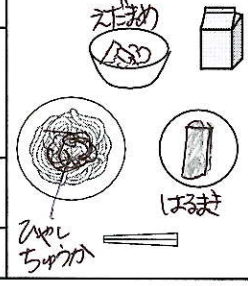
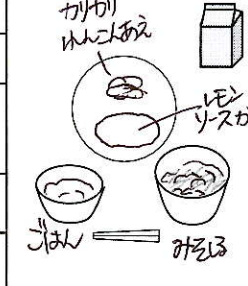


令和8年 7月分 よていこんだて表(1)



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				もりつけす	エネルギー (キロカロリー)	たんはくしつ (グラム)
			ねつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	ちやうみりようほか 調味料他			
3年生・あおぞら学級「とうもろこしの皮むき体験」									
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	27.6
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん やきにくどん	こめ むぎ あぶら さとう		にんにく しょうが ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	酒 しょうゆ 塩 豆板醤 オイスターソース			
	ふくさい	とうもろこし			とうもろこし				
	しるもの	とうがんのスープ		とりにく あぶらあげ	にんじん えのきたけ とうがん こまつな ながねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
食育 活動の1つとして、3年生とあおぞら学級が給食に 登場する「とうもろこし」の皮むきに挑戦します。今回は、埼玉県 深谷市で収穫される「ゴールドラッシュ」という品種のとうもろこしです。甘みが強いことが特徴です。よく観察しながら食べてください！									
「FIFAワールドカップ2026 in アメリカ・カナダ・メキシコ」 応援献立									
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				547	17.8
	しゅしよく	ジャンバラヤ	こめ さとう あぶら	チョリソー	トマトジュース たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく しょうが トマト	塩 鶏ガラだし ケチャップ 粉 チリパウダー ワウ こしょう パプリカ しょうゆ			
	ふくさい	バーリーサラダ	もちむぎ さとう マヨネーズ		パプリカ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ			
	しるもの	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ソーセージ だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こしょう ケチャップ トマトピューレ 鶏ガラだし パイルフ パプリカ 塩 ソース			
暑い夏を元気に乗り越えよう！ 「沖縄献立①」									
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				565	27.9
	しゅしよく	じゅうしい	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく こんぶ さつまあげ	にんじん ほししいたけ しょうが さやえんどう	酒 塩 鰹だし みりん しょうゆ			
	しゅさい	グルクンたつたあげ	あぶら かたくりこ	グルクン	しょうが	しょうゆ 酒			
	ふくさい	ゴーヤチャンプル	ごまあぶら	ぶたにく とうふ ツナ かつおぶし	にがうり 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			
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	25.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サバのスタミナやき	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	うまみづけ	ごまあぶら		だいこん きゅうり しそのは	塩 昆布茶 しょうゆ 酒			
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ながねぎ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう			
七夕献立									
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	20.8
	しゅしよく	うなぎちらし	こめ さとう	うなぎ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやえんどう	酢 塩 みりん しょうゆ			
	しゅさい	おほしさまコロッケ	こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ				
	しるもの	たなばたじる		いとかまぼこ わかめ かまぼこ	にんじん だいこん ながねぎ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	デザート	たなばたくずまんじゅう	さとう くずこ	あずき					
七夕では、短冊に願い事を書いて笹にかざり、夜空の星に願いを込めます。そこで、本日の七夕の給食は、笹の葉でくるまれた夏らしいくずまんじゅう、星の形のコロッケ、星形のかまぼこの入った七夕汁としました。見た目でも季節を感じ、楽しむことも食事の一環としています。七夕らしい見た目と味を楽しんで食べてください。									
4年生・あおぞら学級「えだまめもぎ体験」									
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	18.9
	しゅしよく & しゅさい & ふくさい	ひやしちゅうか	あぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま	ハム	きゅうり もやし とうもろこし しょうが	しょうゆ 酢 塩 鶏ガラだし			
	しゅさい	はるまき	こむぎこ あぶら こめこ はるさめ	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩			
	ふくさい	えだまめ			えだまめ	塩			
食育 活動の1つとして、4年生とあおぞら学級が給食に 登場する「えだまめもぎ」に挑戦します。4年生は昨年度、国語の授業で「すがたをかえる大豆」を学習しました。すがたをかえた大豆の仲間であるえだまめをよく観察して、味わって食べましょう。また、給食には大豆が姿をかえたものも登場しています。給食を食べながら探してみましょう。									
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				585	28.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくの こうみソースかけ	かたくりこ こむぎこ 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	あぶら さとう		れんこん こまつな もやし にんじん	塩 しょうゆ			
	しるもの	なつやさいのみそしる		ぶたにく なまあげ みそ	なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	鰹だし			



令和8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	
			わつ ちから 熱や力になる	ちく にく つく 血や肉を作る	からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	ちやうみりようほか 調味料他		(キロカロリー)	(グラム)	
給食室で手作りしたパンをお届け！『戸二小ベーカリー』										
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					518	22.6
	しゅしよく	1・6年、給食室 トマトとバジルの てづくりパン	こむぎこ さとう オリーブオイル		ドライトマト バジル	ドライイースト 塩				
	しゅしよく	3～5年、あおぞら、職員室 まるパン	まるパン							
	しゅさい	ハヤシビーンズに ★	マカロニ さとう あぶら こむぎこ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく トマト	塩 こしょう ケチャップ コツメ オールスパイス				
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう		パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ				
毎年、大好評の「戸二小ベーカリー」。今年はドライトマトとバジルを使った、イタリアンな手作りパンを戸二子のみなさんにお届けします。今月は1年生と6年生のみですが、来月以降も2学年ずつお届けします。給食室で手作りした、いつもと一味手作りパンを楽しみにしててくださいね。										
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					696	23.7
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん なつやさいカレー ★	こめ むぎ あぶら はちみつ こむぎこ 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 たまねぎ トマト セロリー たまねぎ	こしょう 鶏ガラだし ペイリーフ ソース ケチャップ チャツネ ガラムマサラ ワイン しょうゆ 塩 カレー粉				
	ふくさい	のりしおビーンズ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおのり		塩				
	デザート	すいか			すいか					
	しゅもの	ワカメとコーンのスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ とうもろこし ながねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ				
14 (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	あじのピリットジャン	かたくりこ あぶら さとう	あじ	しょうが にんにく だいこん	しょうゆ 塩 酒 豆板醤				
	ふくさい	えだまめバンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら		えだまめ もやし にんじん	しょうゆ 豆板醤 オイスターソース 酢 辛子粉				
	しゅもの	ワカメとコーンのスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ とうもろこし ながねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ				
暑い夏を元気に乗り越えよう！『沖縄献立②』										
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					679	28.9
	しゅしよく &しゅさい &ふくさい	むぎごはん タコライス	こめ むぎ オリーブオイル さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ ピーマン トマト レモンかじゅう キャベツ	ケチャップ 塩 こしょう ソース しょうゆ オレガノ チリパウダー				
	しゅもの	いなむどうち	こんにやく	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	にんじん ほししいたけ	鰹だし				
	デザート	シャーベット	さとう		りんごかじゅう ライムかじゅう	塩				
	1ヶ月 (月)の 栄養価	栄養価	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)				
平均値		596	24.4	22.7	76.6	2.2				
基準値		650	14～22	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！はいてたひとは、なにかいいことあるかもしれませんね♪

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじゆりょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。

料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。

調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べる。

保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。