



7月

# きゅうしょくだより

令和7年度

小田原市立富士見小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる まいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I初ギ- (kcal)			び ころ 備考		
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
1	火	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース もやしのごまいため	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	にんにくしょうが にんじん パプリカ ピーマン たけのこ もやし コーン こまつな	595	22.9	19.0	1.6		
2	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ちゅうかおこわ にくだんごのあまずあんかけ	しろおこわ ごまあぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく にくだんご	にんにく にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース ながねぎ	607	23.9	20.9	1.8		
3	木	ぎゅうにゅう コッペパン やきウインナー ラトウイユ むしとうもろこし	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト なす かぼちゃ とうもろこし	658	29.6	30.8	2.2		
4	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) コーンわかめラーメン いかのいそべあげ	ホットラーメン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか あおのり	にんじん もやし コーン ながねぎ	597	29.4	18.3	2.1		
7	月	ぎゅうにゅう (ごはん) たなばたカレー ほしのコロッケ ラムネゼリー	ごはん あぶら ゼリー じゃがいも コロッケ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト	717	20.4	25.0	1.4	たなばた こんだて	
8	火	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグわふうソース つみれじる こふきいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ かつおぶし じざかなはんぺん	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	576	23.3	13.8	2.2		
9	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくのピリからどん ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	636	24.1	18.9	1.3		
10	木	ぎゅうにゅう こめこパン とりとマカロニのトマトに いんげんのソテー はちみつ	こめこパン はちみつ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー いんげん コーン	628	27.2	22.3	2.4		
11	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなんばんうどん だいがくかぼちゃ	ゆでめん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	にんじん たもぎたけ まいたけ たまねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ	614	21.9	17.6	1.9		
14	月	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ とうがんじる ミルメーク	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あじのひもの とりにく ミルメークココア	にんじん たまねぎ えのきたけ とうがん こまつな	593	30.3	19.0	2.3		
15	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバどん わかめスープ やしゅうまい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ しゅうまい	にんにく にんじん もやし こまつな りんごソース はねぎ	660	27.4	22.6	2.0		
16	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのうめおろしソース ひじきのいりに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	だいこん うめぼし にんじん こまつな つきこんにゃく	621	25.9	20.7	1.8		
17	木	<b>おたのしみこんだて</b>					607	25.2	23.9	2.1	

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・あじ・さつまあげ・じざかなはんぺん  
たまねぎ・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし・うめぼし

# 夏を元気に過ごすには



## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

## こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



## 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

みなさんから寄せいただいた「地場産物を使った料理」の一部を紹介させていただきます

### 鯔で梅えつ酢 【あじでうめえつす】！！

6年 北邨さん



<材 料>	(4人分)
米	2合
かりかり梅	可食部30g
あじの干物	2枚
すし酢	大さじ4
ごま	大さじ2
大葉	適量

#### <作り方>

- ①かりかり梅はみじん切りにする。
- ②あじの干物は焼いて身をほぐす。
- ③すし飯を作り、その中に①と②とごまを混ぜる。
- ④お好みで刻んだ大葉をのせる。

カリカリ梅の酸味と食感が子どもむけです。ネーミングも楽しい！

### メカジキの野菜あんかけ

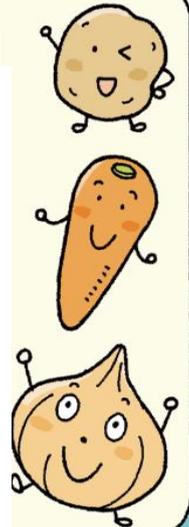
1年 松田さん

<材 料>	(4人分)
メカジキ	4枚
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
なす	1本半
かぼちゃ	1/6個
片栗粉	少々
サラダ油	適量
ケチャップ	70g
砂糖	15g
オイスターソース	15ml
水	40ml
酢	30ml

たれ

#### <作り方>

- ①野菜はそれぞれ1口サイズに切って、なすは水につけておく。
- ②にんじん、かぼちゃ、玉ねぎはレンジで加熱してやわらかくしておく。
- ③メカジキに片栗粉をまぶして、フライパンに少し多めの油を入れて揚げ焼きする。
- ④③をとりだしたあと、片栗粉をまぶしたなすとかぼちゃも揚げ焼きする。
- ⑤フライパンの余分な油をふき取ったら、たれの調味料を入れて加熱する。
- ⑥たれが熱くなったら全ての材料をフライパンに入れて、たれをからませて完成。



夏野菜をたくさん使ったメニューですー



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、かぼちゃ、なす、とうもろこし、きゅうりなどがあります。今月の給食にも夏野菜がたくさん登場します。夏野菜はビタミン類が豊富で水分もたくさん含まれています。また、あつくなった体を冷やしてくれるはたらきもあります。

この季節は水分の補給がとても大切です。夏野菜をたくさん食べて、体の中から元気いっぱいになれるといいですね。