

令和7年7月



小田原市立下府中小学校



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 きいろ (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)	エネルギー (kcal)	えいようしから ひとくちメモ
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ワンタンめん だいがくかぼちゃ	ホットラーメン あぶら ワンタン さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ かぼちゃ	631 23.7 19.2 1.9	かぼちゃは夏が旬 の食べ物だよ
2	水	ぎゅうにゅう ごはん アジフライ とうがんじる あおなのおかかいため	ごはん こむぎこ パンこ あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ おかか	しょうが にんじん たまねぎ とうがん はねぎ チンゲンサイ コーン	630 24.6 18.6 1.6	おたわら 小田原でとれた アジを使用予定
3	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) やきそばパン ホワイトコーンのソテー	コッペパン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン とうもろこし	603 25.5 22.4 2.6	おたわら 小田原産 ホワイトコーン
4	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンピラフ ホワイトミネストローネ れいとうみかん	ごはん パター あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース れいとうみかん	648 23.8 18.3 2.6	おたわら 小田原産 冷凍みかん
7	月	ぎゅうにゅう ごはん おほしさまキーマカレー とうもろこし ピーチゼリー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん なす パプリカ たまねぎ トマト とうもろこし	637 18.0 18.1 1.4	たなばた こんだて 七夕献立
8	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) わかめうどん あげだしとうふのそぼろあん かけ	ゆでめん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あげだしとうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ しょうが チンゲンサイ	627 25.0 22.7 2.8	かつおだしの 香りと味を 感じてみてね
9	水	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース にくだんごどほしのスープ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら こめマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく にくだんご	にんにく しょうが にんじん ピーマン たけのこ もやし はねぎ	639 25.0 20.0 1.4	
10	木	ぎゅうにゅう こめこパン いかのさらさあげ なつやさいラトウユ	こめこパン さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト なす かぼちゃ	588 30.1 22.9 2.9	なつやさい 夏野菜たくさんの ラトウユ
11	金	ぎゅうにゅう ごはん ガバオライス ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく だいちミート ひよこまめ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン しいたけ チンゲンサイ もやし	598 23.3 17.8 1.7	りょうり こんだて タイ料理献立

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



下府中小学校では、7/7(月)に「おほしさまキーマカレー」を提供します。

星の形をしたにんじんが入っていたら、良いことがあるかもしれません。探してみてくださいね。

日	曜	献立名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	エネルギー (kcal)	えいようしから ひとくちメモ
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
14	月	ぎゅうにゅう ごはん マーボーなすどん トマトとたまごのスープ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ とりにく たまご	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん にら なす チンゲンサイトマト	649 23.2 22.6 1.9	ちゅうかりようり こんだて 中華料理献立
15	火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) アラビアータ ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト いんげん パセリ	633 23.2 20.5 1.9	
16	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのねぎソース はるさめスープ	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし こまつな	662 22.9 23.4 1.9	なつ 夏にぴったりの さっぱりとした ねぎソース
17	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) セサミトースト ラビオリのトマトに フルーツポンチ	しょくパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ラビオリ	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん ナタデココ ミックスフルーツ しらたまこんにゃく	610 20.3 21.9 2.0	なつやす まえ 夏休み前 さいご きゆうしよく 最後の給食

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。
この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症予防のためにも、水分や食事をしっかりと
とり、暑い夏を元気にすごしましょう。



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きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

【鶏肉のねぎソース】

材料	一人分(g)	準備
・とり肉	60	
・しょうゆ	1.5	下味
・しょうが	0.5	下味、すりおろし
・酒	0.5	下味
・片栗粉	7	衣
・揚げ油	適量	
・ごま油	適量	★
・砂糖	2	★
・しょうゆ	3	★
・ながねぎ	6	★みじん切り
・酢	1.5	★最後に



- ①調味料を用意して、計量しておく。
- ②肉に、下味のしょうゆ、しょうが、酒をもみこむ。
- ③片栗粉をまぶして衣をつける。
- ④160℃の油で7～8分ほど揚げる。
- ⑤鍋にごま油をしき、長ねぎを炒める。
- ⑥★の調味料を加えて軽く煮る。
- ⑦火を止めて酢を入れたらソースの完成。
- ⑧揚げたお肉にソースをかけて、完成。

暑い夏にぴったりのさっぱりとしたソースです。

とんかつやぎょうざなどにもあいます。調味料は給食用の量になっていますので、お家で作るときは少しずつ入れて味を調整してください。

