

れいわ 令和8年度7月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	マーボーなすどん	○	ちゅうかふうたまごスープ タカミメロン	牛乳、豚ひき肉、大豆、生 揚げ、赤みそ、白みそ、鶏 もも肉、生わかめ、たまご	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、ごま油	なす、しょうが、にんにく、にんじ ん、干し椎茸、長ねぎ、にら、たけの こ、玉ねぎ、コーン、メロン	658 kcal 27.3 g
2 木	げんまいごはん げんきみそ	○	かつおの3しよくあげ とうがんじる	牛乳、白みそ、かつお、大 豆、鶏もも肉、生わかめ	精白米、玄米、米サラダ 油、三温糖、でんぷん、上 新粉、さつまいも、揚げ 油、白いりごま	にんじん、ピーマン、長ねぎ、干し 椎茸、しょうが、とうがん、こまつ な、しめじ、えのきたけ	664 kcal 27.6 g
3 金	ジャージャーめん	○	ツナサラダ ブルーベリーーいりサイダーポンチ	牛乳、豚ひき肉、大豆、赤 みそ、白みそ、ツナ	中華めん、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、干 し椎茸、人参、長ねぎ、万能ねぎ、 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 コーン、レモン果汁、みかん缶、パ イン缶、もも缶、ブルーベリー	633 kcal 26.4 g
6 月	ごはん	○	さばのごまだれやき わかめのすのもの いなかじる	牛乳、さば、生わかめ、生 揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、三温糖、白すりご ま、じゃがいも、こんにゃ く	にんじん、きゅうり、もやし、だい こん、ごぼう、長ねぎ	626 kcal 25.3 g
7 火	おかやまばらずし	○	たなばたそうめんじる みかんゼリー	牛乳、こうや豆腐、えび、 あなご、たまご、鶏もも 肉、油揚げ、かまぼこ、生 わかめ、粉寒天	胚芽精米、三温糖、米サラ ダ油、そうめん、でんぷん	たけのこ、にんじん、かんぴょう、 干し椎茸、さやいんげん、オクラ、 長ねぎ、えのきたけ、オレンジ ジュース	591 kcal 23.6 g
8 水	てづくりカレーパン	○	トマポテスープ やさいのピクルス	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏 もも肉、ひよこまめ	丸パン、米サラダ油、小麦 粉、ドライパン粉、揚げ 油、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピー マン、キャベツ、トマト、にんじん、 こまつな、きゅうり、だいこん	613 kcal 26.2 g
9 木	えだまめごはん	○	きびなごのからあげ やさいのねりごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳、きびなご、油揚げ、 白みそ、赤みそ	胚芽精米、白いりごま、で んぷん、上新粉、揚げ油、 三温糖、じゃがいも	えだまめ、しょうが、もやし、にん じん、こまつな、えのきたけ、かぼ ちゃ、玉ねぎ	596 kcal 23.3 g
10 金	ごはん	○	フェイスジョアード トマトサラダ スイカ	牛乳、金時豆、豚小間肉、 ベーコン、ウィンナー	精白米、じゃがいも、米サ ラダ油、小麦粉、バター、 三温糖	玉ねぎ、にんにく、にんじん、きゅ うり、トマト、キャベツ、コーン、す いか	622 kcal 20.7 g
13 月	なすとトマトの スパゲッティ	○	ジャーマンポテト ヨーグルトケーキ	牛乳、鶏もも肉、ベーコ ン、たまご、クリームチー ズ、プレーンヨーグルト	スパゲティ、オリーブ油、 三温糖、じゃがいも、米サ ラダ油、小麦粉、バター	にんにく、玉ねぎ、セロリー、トマ ト、トマト缶、なす、パセリ、レモン 果汁、もも缶	666 kcal 25.5 g
14 火	スタミナどん	○	かみなりじる みかん（パレンシアオレンジ）	牛乳、豚小間肉、木綿豆 腐、鶏もも肉	胚芽精米、白いりごま、で んぷん、米サラダ油、ごま 油、三温糖、こんにゃく	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にん じん、しめじ、にら、だいずもやし、 ごぼう、だいこん、長ねぎ、パレン シアオレンジ	607 kcal 27.3 g
15 水	ぶどうパン	ジョア (スト ロベ リー)	さかなといもの オニオンガーリック なつやさいスープ	ジョア（ストロベ リー）、モウカサメ、大 豆、鶏もも肉	ぶどうパン、でんぷん、上 新粉、じゃがいも、揚げ 油、米サラダ油、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマ ト、かぼちゃ、なす、にんじん、さや いんげん	582 kcal 28.2 g

今月の地場農産物
都築勲さんより
きゅうり・じゃが
芋・トマト
田倉農園さんより
なす・ピーマン・
小松菜・じゃが
芋・ズッキーニ
加藤ファームさん
より
ブルーベリー
が届く予定です。

ブルーベリー入り
サイダーポンチ
地場農家の加藤
ファームさんのブ
ルーベリーを使っ
たサイダーポンチ
です。

カレーパン
給食室で手作りし
たドライカレーを
一つ一つパンにつ
めて、衣をつけて
揚げます。

ブラジル料理
「フェイスジョア
ード」は、豆と肉を
煮込んだブラジルの家庭料理です。

七夕献立
七夕にちなんで、
星形の黄色かまぼ
こ、オクラを入れ
て「七夕そうめん
汁」を作ります。

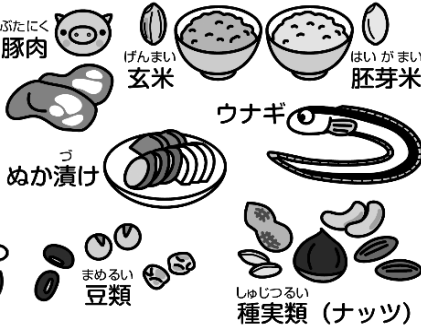
※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	主食	牛乳	デザート	あかのたべもの 血や肉のもとになる	きいろのたべもの 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
16木	シシジューシー	○	ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	牛乳、豚小間肉、刻み昆布、木綿豆腐、たまご、かつお節、鶏もも肉、もずく、赤みそ、白みそ	精白米、米サラダ油、白いりごま、ごま油、でんぷん	にんじん、干し椎茸、万能ねぎ、にんにく、にがうり、もやし、長ねぎ、こまつな、とうがん、えのきたけ	603 kcal 29.0 g
17金	なつやさい カレーライス	○	シーフードサラダ デザートセレクト (ガリガリくん ぶどうあじ フローズンヨーグルト)	牛乳、鶏もも肉、ひよこまめ、えび、いか	胚芽精米、じゃがいも、揚げ油、バター、小麦粉、米サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんにく、根しょうが、にんじん、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツ、もやし、さやいんげん	734 kcal 25.2 g

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

<p>香りの強い野菜</p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

夏野菜を食べよう!

暑くなってくると体がだるい、食欲がわかないという人がでてくると思います。ですが、そのまま食べないでいると体力が落ちて、夏バテ状態になってしまいます。夏に「旬」をむかえる「トマト・かぼちゃ・ピーマン・なす・きゅうり・ゴーヤ・とうもろこし・ズッキーニ・オクラ・枝豆」などの夏野菜は、夏バテ予防に役立ちます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。体調をくずさないためにも、好ききらいせずにしっかり食べて、7月を元気にのりきりしましょう。

1日に食べてほしい野菜の量は、
低学年：約270g、中学年：約300g、
高学年：約350g(大人も同じ量)
といわれています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物せんいなど、体のためにとりたい栄養素がたくさんふくまれています。