



令和8年度 7がつこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名 こんだてめい	の み も の	あか しよくひん 赤の食品（たんぱく質） ちにく 血や肉になる	き しよくひん 黄の食品 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり しよくひん 緑の食品 からだ ちようし 体の調子をととのえる	1初ギ- たんぱく質
1 水	かきあげ丼 どん		えび	こめ,さつまいも,小麦粉,上新粉,油,さとう	玉葱,にんじん	641 kcal
	沢煮椀 さわにわん		豚肉,油揚げ	油	にんじん,だいこん,玉葱,えのきたけ,こまつな	23.4 g
	2色ゼリー しよく		粉寒天,カルピス	さとう	オレンジジュース	
2 木	キャベツの和風スパゲティ わふう		豚肉,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ,青ピーマン	528 kcal
	ラタトゥーユ		鶏肉	油,さとう	にんにく,なす,玉葱,トマト,トマト缶,セロリー,ズッキーニ,青ピーマン,赤ピーマン	24.1 g
	ゆでとうもろこし（1年生皮むき） ねんせいかわ				とうもろこし	
3 金	むぎごはん			こめ,米粒麦		539 kcal
	ししやもの南蛮漬 なんばんづ		子持ちししやも	でんぶん,小麦粉,油,さとう	玉葱	24.7 g
	きゅうりと大根の和風サラダ だいこん わふう		かまぼこ,みそ	さとう,ごま	だいこん,きゅうり	
	ワカメスープ		鶏肉,豆腐,生わかめ		ねぎ,にんじん	
6 月	ごはん			こめ		609 kcal
	おろしハンバーグ		豚肉,たまご	油,パン粉	玉葱,にんじん,だいこん	25.1 g
	こふきいも			じゃがいも		
	けんちん汁 じる		豆腐	ごま油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,干し椎茸	
7 火	ちらし寿司（七夕メニュー） すし たなばた		油揚げ,鶏肉,かまぼこ,たまご	こめ,さとう,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,こまつな	565 kcal
	七夕汁 たなばたじる		鶏肉,かまぼこ,豆腐	そうめん	にんじん,ねぎ,オクラ	22.9 g
	水ようかん みず		粉寒天,こしあん	さとう,水あめ		
8 水	サラダうどん		ツナ	冷凍ゆでうどん,さとう,ごま油,ねりごま,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	670 kcal
	いかのレモン風味 りゅうみ		いか	でんぶん,油,さとう	レモン	28.5 g
	こまつなケーキ		たまご,調理用牛乳	さとう,小麦粉	こまつな	
9 木	マーボーナス豆腐丼 どうふどん		豆腐,豚肉,みそ	こめ,油,さとう,でんぶん,ごま油	なす,ねぎ,たけのこ,玉葱,にら,しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん	624 kcal
	華風だいこん はなふう			さとう,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん	26.2 g
	春雨スープ はるさめ		鶏肉,くきわかめ	油,緑豆はるさめ	にんじん,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,ほうれんそう	
10 金	むぎごはん			こめ,米粒麦		591 kcal
	ゼリーフライ（埼玉県郷土料理） さいたまけんきょうどりょうり		おから,たまご	じゃがいも,乾燥マッシュポテト,油,小麦粉,パン粉,油	にんじん,玉葱,ねぎ	20.2 g
	磯あえ いそ		きざみのり		ほうれんそう,はくさい,にんじん	
	みそ汁 じる		油揚げ,豆腐,みそ		だいこん,ねぎ	
13 月	タコライス（沖縄県） おきなわけん		ダイスチーズ,豚肉,大豆	こめ,米粒麦,油,小麦粉	キャベツ,にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン	659 kcal
	冬瓜の汁物 とうがん じるもの		鶏肉,豆腐	でんぶん	にんじん,干し椎茸,とうがん,ねぎ,こまつな	30.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかん缶,パイン缶	
14 火	ツナトースト		ツナ	食パン	玉葱,ホールコーン,クリームコーン	604 kcal
	夏のミネストローネ なつ		豚肉,ベーコン,ひよこまめ	油,じゃがいも,マカロニ	トマト缶,玉葱,にんじん,キャベツ,なす,ズッキーニ	25.0 g
	枝豆サラダ えだまめ			油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,えだまめ,玉葱	
15 水	じゃこいり菜めし な		ちりめんじゃこ	こめ,ごま,ごま油	こまつな	585 kcal
	ポパイエッグ		鶏肉,たまご		ほうれんそう,玉葱,ホールコーン,クリームコーン	26.9 g
	青のりポテト あお		あおのり粉	じゃがいも		
	豆腐のスープ とうふ		豆腐,鶏肉	油	にんじん,こまつな,ねぎ,えのきたけ	
16 木	夏野菜いりカレーライス なつやさい	シ ョ ア	鶏肉	こめ,米粒麦,油,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,なす,トマト,青ピーマン,エリンギ,ブルーン	609 kcal
	オリヴィエサラダ		鶏肉	じゃがいも,油,さとう	にんじん,えだまめ,きゅうりのピクルス,玉葱	16.6 g
	西東京市産ブルーベリーのゼリー にしとうきょうしさん		粉寒天	さとう,サイダー	ブルーベリー	

※食材料の都合により、献立変更をすることがあります。ご了承ください。



7月 給食だより

(毎月19日は食育の日)

令和 8年 6月 26日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

暑さには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。



今月の給食目標は、
「暑さに負けない食事をしよう」

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 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

食欲がわくソースご紹介 [肉・魚用]

暑くなってくると、食欲が落ちてきますね。でも、こんな時こそ、しっかりと栄養をとりたいたいもの。体力がおちて、ボーッとしていると、熱射病や、ケガの原因にもなります。気をつけましょう。今回は、食欲が少しでも増すように、肉や魚の料理に使えるソースを紹介します。

葱ソース	甘酢ソース	バーベキューソース
ねぎ ……80g (みじん切り) 酒 ……小さじ1 しょうゆ ……大さじ1 砂糖 ……大さじ1 水 ……大さじ2 白ごま ……小さじ1 片栗粉・水 ……(トロミがほしい時)	フレンチドレッシング ……大さじ4 しょうゆ ……大さじ2 砂糖 ……少々 しょうが ……15g (せん切り) セロリ ……40g (粗みじん) トマト ……150g (1cm位の角切り) しそ ……4枚 (せん切り)	りんご ……1/2個 (すりおろす) たまねぎ ……15g (すりおろす) にんにく ……1かけ (すりおろす) レモン汁 ……小さじ1 砂糖 ……小さじ2 しょうゆ ……大さじ1 カレー粉 ……少々 トマトケチャップ ……大さじ1 ウスターソース ……大さじ1/2

夏休みに簡単にできる

おやつご紹介

果物を冷凍する。

- ①バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、一口大に切る。
- ②タッパーなどに入れ、冷凍する。
(または、割り箸や楊枝をさし、ラップをしてアイスキャンデーに)

シャーベットを作ろう！

- ①メロン、すいかなど、皮をむき、種をとり、ミキサーにかけます。
- ②製氷皿に入れ、冷凍庫で固める。
(または、大きなタッパーなどに入れ、時々かき混ぜる)

果物にフラスしてみよう！

- 市販のプレーンヨーグルト
→フルーツヨーグルトに
- サイダーやカルピスと合わせ
→フルーツポンチに

ゆでてみよう！ふかしてみよう！

- 枝豆、とうもろこし
じゃがいも、さつまいも、
かぼちゃ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す (進) んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休みに」してください！