

令和7年度 7月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	かきあげ丼	○	えび, いか	精白米, 米油, 三温糖, 薄力粉, 上新粉	玉葱, にんじん, かぼちゃ, ごぼう	630 kcal
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	米油	にんじん, だいこん, 玉葱, こまつな	24.7 g
	小玉スイカ				こたますいか	
2 水	キャベツの和風スパゲティ	○	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	544 kcal
	ラタトゥーユ		鶏肉	米油, 三温糖	にんにく, なす, 玉葱, トマト, ホールトマト, セロリー, ズッキーニ, 青ピーマン, 赤ピーマン	24.8 g
	茹でとうもろこし				とうもろこし	
3 木	ご飯	○		精白米		611 kcal
	おろしハンバーグ		豚肉, たまご, 調製豆乳	米油, パン粉	玉葱, にんじん, だいこん	27.1 g
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン	
	夏野菜のみそ汁		みそ, 油揚げ		なす, ズッキーニ, にんじん, 玉葱	
4 金	ガバオライス	○	鶏肉, 大豆	精白米, 三温糖, ごま油, 米油, でんぷん	青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, しめじ, にんにく	603 kcal
	ヤムウンセン		豚肉, えび	緑豆はるさめ, 米油, 三温糖	にんじん, きゅうり, 赤たまねぎ, きくらげ, にんにく, レモン	23.0 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶, りんご缶, みかん缶, レモン	
7 月	ちらしずし	○	かまぼこ, たまご, あなご	精白米, 三温糖, 上白糖, 白ごま	干し椎茸, かんぴょう, ごぼう, にんじん, さやいんげん	564 kcal
	七夕汁		鶏肉, かまぼこ, 木綿豆腐	そうめん	にんじん, ねぎ, オクラ	22.5 g
	水ようかん		粉寒天, あずき	上白糖, 水あめ		
8 火	豚キムチごはん	○	豚肉	精白米, 押麦, 米油, 三温糖	しょうが, ブラックマッパもやし, 玉葱, はくさいキムチ, ねぎ	638 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 米油	にら, キャベツ, ねぎ, しょうが, にんにく	23.0 g
	サンラータン		鶏肉, たまご	緑豆はるさめ, 米油, ごま油, でんぷん	にんじん, ねぎ, チンゲンツァイ	
9 水	とうもろこしごはん	○		精白米	とうもろこし	568 kcal
	ゴーヤチャンプルー		豚肉, 沖縄豆腐, たまご	米油, ごま油	にがうり, にんじん, きくらげ, ブラックマッパもやし	24.9 g
	冬瓜の汁物		鶏肉	でんぷん	にんじん, 干し椎茸, とうがん, ねぎ, こまつな	
10 木	塩ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん, 米油	しょうが, たけのこ, 玉葱, にんじん, もやし, にら, ホールコーン, ねぎ, 干し椎茸	620 kcal
	荳わかめのごま風味		くきわかめ	三温糖, ごま油, 白ごま	にんじん, ブラックマッパもやし, きゅうり	24.4 g
	マラーカオ		調理用牛乳, たまご, 加糖練乳	薄力粉, きびさとう, 米油		
11 金	ご飯	○		精白米		684 kcal
	魚のカレー揚げ		さば	でんぷん, 薄力粉, 米油	しょうが, にんにく	23.5 g
	じゃこサラダ		乾燥わかめ, ちりめんじゃこ	米油, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, レタス, レモン	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	
14 月	ガーリックトースト	○		食パン, ソフトタイプマーガリン	にんにく, パセリ, 赤ピーマン	581 kcal
	夏のミネストローネ		豚肉, ベーコン, ひよこまめ	米油, じゃがいも, マカロニ	ホールトマト, 玉葱, にんじん, キャベツ, なす, ズッキーニ	20.4 g
	枝豆サラダ			米油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, えだまめ, 玉葱	
15 火	ご飯	○		精白米		586 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		22.0 g
	たこやきポテト		ベーコン, ゆでだこ, あおりの粉, おかか	じゃがいも, 米油, 乾燥マッシュポテト	ねぎ, しょうが	
	鶏肉と大根の含め煮		鶏肉, 生揚げ	こんにゃく, 米油, 三温糖	だいこん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, にんじん	
16 水	マーボーナス豆腐丼	○	押し豆腐, 豚肉, みそ	精白米, 米油, 米油, 三温糖, でんぷん, 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	638 kcal
	華風きゅうり			三温糖, ごま油	きゅうり, にんじん	23.8 g
	りんご入りホワイトゼリー		粉寒天, カルピス		りんご缶	
17 木	発酵乳	○	ジョア (プレーン)			586 kcal
	まめまめキーマカレー		豚肉, 大豆, ひよこまめ	精白米, 米粒麦, 米油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, 青ピーマン	22.6 g
	パリパリサラダ			米油, 三温糖, ワンタンの皮, 米油	キャベツ, レタス, にんじん, きゅうり	
	氷菓セレクト			氷菓子 (ソーダ味)	みかんシャーベット	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

7月

令和7年6月27日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

早いもので、今年も半分が終わろうとしています。梅雨明けしたかのような暑い日が続いたかと思えば、蒸し暑い雨の日が続く、体調を崩している人も多く見受けられます。暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症予防をとくに意識して、食事や睡眠をしっかりとりましょう。

7月は、七夕や土用の丑の日などの行事もあります。行事にちなんだ食事をご家庭でも取り入れていただき、ご家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。



今月の給食目標は、「暑さに負けない食事をしよう」です。梅雨入り後も雨が少なく、暑い日が続きました。梅雨明け後は、気温がますます上がり暑くなることが予想されますので、夏バテ予防を意識して食事をしましょう。

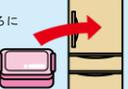
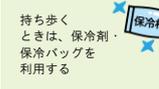
～7月の給食より～

- ★ 2日 ……【ラタトゥーユ】市内産の夏野菜を使って、ラタトゥーユを作ります。夏野菜のおいしさが感じられる煮込み料理です。【茹でとうもろこし】とうもろこしを観察しながら、1年生に皮をむいてもらう予定です。
- ★ 7日 ……【ちらしずし】【七夕汁】【水ようかん】七夕献立です。ちらしずしには、あなごのかば焼きをちらします。七夕汁は、そうめんの天の川にオクラとかまぼこの星、にんじんの短冊を浮かべます。デザートは甘さがさっぱりとした水ようかんを作ります。
- ★ 8日 ……【ジャンボ餃子】子供たちに大人気のジャンボ餃子です。直径14cmの大きな餃子の皮で野菜たっぷりのあんを包みます。
- ★ 15日 ……【たこ焼きポテト】蒸したじゃが芋にねぎやたこなどを混ぜ、丸めてからオープンで焼きます。見た目がたこ焼きのようなおかずです。
- ★ 17日 ……1学期最後の給食です。アイスのセレクトを行います。みかんシャーベットと氷菓子（ソーダ味）のうち好きなほうを選びます。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

●お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
				
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
				
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		
				

すいぶん
こまめに水分を！

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、びったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をとお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



今月の地場食材

小松菜・なす・トマト・
スッキーニ・ピーマン
(向台町 田倉農園より)



西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」