



# 7がつのこんだて



令和6年度 西東京市立けやき小学校

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	その他	I類II類 たんばく質 脂質 食塩相当量
1月	まーぼーな まどん 麻婆茄子丼		大豆ミート,豚ひき肉,赤みそ	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,根しょうが,干し椎茸,たけのこ,なす	水,塩,清酒,しょうゆ,トウバンジャン,鶏がらスープ	564 kcal
	はるさめ 春雨サラダ		ロースハム	はるさめ,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり	穀物酢,塩,しょうゆ	24.8 g
	わかめスープ		木綿豆腐,生わかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	鶏がら,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	20.7 g
							2.1 g
2月 うどんの日	サラダうどん		鶏ひき肉	冷凍ゆでうどん,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	ロックアイス,だし汁,昆布,厚削り,清酒,塩,穀物酢,しょうゆ,うすくちしょうゆ	555 kcal
	たこやきポテト		ベーコン,ゆでだこ,あおのり粉,かつお節	じゃがいも,かたくり粉,大豆油	ねぎ,ホールコーン	塩,こしょう,中濃ソース	21.4 g
	サイダーゼリー			星型寒天,サイダー	★もも缶,★パイナップル缶,みかん缶		20.3 g
							2.2 g
3月 水	ごはん			精白米		水	578 kcal
	ツナ佃煮		★ツナ	三温糖		しょうゆ,本みりん,清酒	26.5 g
	ししゃも天ぷら		★子持ちししゃも	大豆油		米粉,水	22.2 g
	おかか和え		かつお節	三温糖	こまつな,にんじん,はくさい	うすくちしょうゆ	2.2 g
	みそ汁		生揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ	だし汁,昆布,厚削り	
4月 木	ガパオライス		大豆ミート,鶏ひき肉,★むきえび	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,ぶなしめじ,にんにく,青ピーマン,赤ピーマン	オイスターソース,しょうゆ,本みりん,清酒,こしょう,アンフラ-パルメザンパウダー	623 kcal
	スープ				にんじん,えのきたけ,★もやし,こまつな	鶏がら,くず野菜,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	23.8 g
	洋なしマフィン		豆乳	ホットケーキミックス,三温糖,豆乳,バター	洋なし缶詰	ベーキングパウダー,シナモンパウダー	19.0 g
							1.9 g
5月 金 あなごの日	あなご入り七夕ちらしずし		★たまご,★あなご	精白米,三温糖,なたね油,上白糖	干し椎茸,かんぴょう,にんじん,オクラ	昆布,塩,水,すし酢,しょうゆ,本みりん,だし汁,清酒	530 kcal
	人参しりしり			なたね油	にんじん,切干しだいこん,ホールコーン	本みりん,しょうゆ,塩	20.3 g
	すまし汁		鶏もも肉,木綿豆腐	かたくり粉	キャベツ,ねぎ,きぬさや	だし汁,昆布,厚削り,塩,本みりん,清酒,うすくちしょうゆ	14.0 g
	カップ水羊羹		寒天,こしあん	水あめ		塩	2.0 g
8月	冷やしつけめん		鶏むね肉	生中華めん,三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん,ねぎ,レモン汁	ロックアイス,だし汁,昆布,だし用煮干,清酒,しょうゆ,穀物酢,塩	580 kcal
	チヂミ		短冊いか	小麦粉,上新粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,にら,にんにく	だし汁,水,しょうゆ,本みりん	25.4 g
	冷凍みかん				★冷凍みかん		13.7 g
							2.4 g
9月 火	うぐいす揚げパン		うぐいすきな粉	★コッペパン,大豆油,三温糖		塩	608 kcal
	豚肉と夏野菜の洋風煮		ひよこまめ,豚肩	豆乳,バター,三温糖,かたくり粉	にんにく,根しょうが,にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,黄ピーマン,いんげん	赤ワイン,鶏がらスープ,塩,こしょう	26.4 g
	マッシュポテト		豆乳	じゃがいも,豆乳,バター	ホールコーン	塩,こしょう	25.1 g
	スープ				にんじん,キャベツ,えのきたけ,青ピーマン	鶏がら,くず野菜,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.4 g

納豆の日	10水	きびごはん		精白米,もちぎび		水	565 kcal
		いわしの筒煮	★まいわし	三温糖	ねぎ,根しょうが	昆布,しょうゆ,清酒,水	25.7 g
		納豆和え	挽きわり納豆		ほうれんそう,キャベツ,にんじん	しょうゆ,だし汁	16.9 g
		冬瓜のみそ汁	木綿豆腐,白みそ,赤みそ		とうがん,にんじん,ぶなしめじ,あさつき	だし汁,昆布,厚削り	1.8 g
	すいか			★こたますいか			
11木		ポークカレーライス	豚肩	精白米,なたね油,小麦粉,じゃがいも	ブルーンビューレ,たまねぎ,にんにく,根しょうが,セロリー,にんじん,トマト缶,トマトケチャップ,青ピーマン	カレー粉,赤ワイン,豚骨,くず野菜,カラムマサラ,ターメリック,クミン,カルダモン,コリアンダー,ソウモツパウダー,中濃ソース,塩,しょうゆ	576 kcal
		かぼちゃフレンチサラダ	ロースハム	三温糖,なたね油	キャベツ,きゅうり,日本かぼちゃ	塩,穀物酢	19.2 g
							18.6 g
							1.6 g
12金		ごはん		精白米			639 kcal
		サバのピリ辛揚げ	★さば	かたくり粉,大豆油,三温糖	にんにく	清酒,本みりん,穀物酢,しょうゆ,トウバンジャン	24.7 g
		とうもろこし			とうもろこし		26.1 g
		みそ汁	白みそ,赤みそ	ごま油	たまねぎ,はくさい,なす,いんげん	だし汁,昆布,厚削り	1.3 g
16火		ガーリックチーズフランス	★シュレットチーズ	★ソルトワッパ®,豆乳バター	にんにく,パセリ		527 kcal
		キャロットラペ	ロースハム	三温糖	にんじん,干しぶどう	穀物酢,塩,こしょう,バジルみじん切り	25.4 g
		ブイヤベース	★むきえび,★たら,短冊いか	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト缶詰	白ワイン,ターメリック,塩,こしょう	22.6 g
							2.4 g
17水		スタミナ丼	豚肩	精白米,押麦,なたね油,ごま油,かたくり粉	にんにく,根しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,にら	清酒,しょうゆ,本みりん,中濃ソース,塩,こしょう	636 kcal
		スープ			にんじん,キャベツ,生きくらげ	鶏がら,くず野菜,塩,こしょう,清酒,しょうゆ	22.9 g
		とうもろこし			とうもろこし		19.2 g
		ブルーベリーケーキ	豆乳	ホットケーキミックス,三温糖,豆乳バター	ブルーベリー	ベーキングパウダー	2.0 g
18木		きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草			きになる野菜白ぶどう&ほうれん草		600 kcal
		わかめご飯	わかめごはんの素	精白米			16.8 g
		鶏のから揚げ	鶏もも肉	ノンエッグマヨネーズ,かたくり粉,大豆油	根しょうが,にんにく	清酒,本みりん,しょうゆ,こしょう	16.6 g
		キャベツゆかり和え			きゅうり,キャベツ,にんじん	ゆかり,塩	2.0 g
		みそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ		はくさい,たまねぎ,にら	だし汁,昆布,厚削り	
		セレクトアイス	★フローズンヨーグルト	★氷菓子(ソーダ),★みかんシャーベット			

※アレルギー食品には記号を表示しています  
 ※18日(木)セレクトアイスは3種のうちから1種選びます。

いよいよ夏休みが始まります!! 夏休み中も、きそく正しい食生活を心がけましょう。特に暑いこの時期、熱中症にならないためにも水分ほきょうを忘れずに。健康に楽しく過ごしてくださいね。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

**のどが潤いたと感じる前に飲む**

**コップ1杯程度をこまめに飲む**

**汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバックイン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。