



7月のこんだて



令和7年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
1	火		キムタクごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	白菜の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	はくさい(キムチづけ) たくあん しょうが レモン(果汁) にんじん たまねぎ はくさい
2	水		豆もやしそぼろごはん	あじのねぎソース	枝豆サラダ 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじつ とりにく	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ ホールコーン キャベツ えだまめ えのきたけ とうがん
3	木		ジャージャー麺	肉団子もち米蒸し	華風漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら もちごめ	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ねぎ だいこん
4	金		タコライス		野菜スープ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい たまご	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パター	キャベツ たまねぎ パプリカ にんにく ホールトマト はくさい にんじん こまつな ブルーベリー
7	月		★七夕 五目ちらし寿司	白身魚の天ぷら	★七夕汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご メルルーサ とうがくあん せらチン	こめ さとう あぶら こむぎこ そうめん しょうはくどう	しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん えだまめ だいこん オクラ りんごジュース りんご缶詰
8	火		パニラトースト	チキンラタトゥイユ	大豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン だいたい ツナ	しよくパン マーガリン しょうはくどう オリーブオイル さとう あぶら	にんにく なたまねぎ ホールトマト セロリ スズキキー ぎゅうり にんじん キャベツ
9	水		★世界の料理(タイ王国) ガバオライス		★ヤムウンセン アジアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	たまねぎ にんにく しょうが パプリカ バジル にんじん きゅうり きくらげ レモン(果汁) だいこん チンゲンサイ ねぎ
10	木		しょうがごはん	鶏の梅香焼き	大根とツナのサラダ こしね汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツな ぶたにく とうがく みそ	こめ あぶら さとう あぶら こんにゃく	しょうが ねぎ ねりうめし だいこん きゅうり はくさい ホールコーン しいたけ にんじん
11	金		冷やしうどん	笹かま磯部揚げ	水ようかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ささかまぼこ あおりの こしあん かんてん	うどん あぶら こむぎこ しょうはくどう	にんじん ねぎ しいたけ
14	月		キャベツと豆腐のうま煮丼		切り干し大根のナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	こめ しらたき あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ ねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり れいとうみかん
15	火		シュガー揚げパン	チキンビーンズ	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいたい とり にく	コッパパン グラニューとう あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールトマト プロッコリー きゅうり キャベツ ホールコーン
16	水		鹿児島県の郷土料理 奄美の鶏飯		ダブルポテトサラダ 黒糖蒸しパン	ぎゅうにゅう たまご とり にく ハム	こめ あぶら じゃがいも さつまいも マヨネーズ(卵不使用) こむぎこ とう	しいたけ つばづけ レモン たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ホールコーン
17	木		夏野菜カレーライス		海藻サラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス アイスクリューム パニラ りんご シャーベット みかん シャーベット	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす スズキー二 にんじん ホールトマト ホールコーン きゅうり だいこん

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

17日(木曜日)セレクト給食(デザート)



- A アイスクリームパニラ
 - B りんごシャーベット
 - C みかんシャーベット
- どれかを選んでね。

今月の給食目標：夏の健康について考えよう

今月の地場産物

- ・小松菜…田倉農園
- ・ブルーベリー…加藤ファーム

食べもののえいようを知ろう!

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気にすごすことができている。それは、食べものにふくまれる“えいよう”のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよくえいようをとることが大切です。えいようには、大きく分けると3つのはたらきがあります。きいろ、あか、みどりの3つの色に分けておぼえてみましょう。

きいろ

体のねつやかをつくり、エネルギーのもとになる



あか

ちやきんにく、ほねなど、体をつくるもとになる



みどり

体のちようしをととのえるもとになる

