

2025年



# 7月 こんだてひょう



西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火		セサミあげパン		コッパン、あげあぐら、さとう、ごま		632 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぐら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、パジル	25.2 g
		ポトフ	ウインナー、だいず	じゃがいも、あぐら	にんじん、たまねぎ、かぶ	26.7 g
		人気の揚げパン！今回は、すりごまと砂糖をまぶします。ポイントは、高温の油で短時間。表面はサククリ、中はパンのふっくらとした柔らかさを残して仕上げます。				2.7 g
2水		ごはん		こめ		617 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、ごま		25.6 g
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、うめぼし	22.8 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.5 g
3木		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぐら	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	513 kcal
		サンナムル		さとう、ごま、あぐら	さんさいミックス、にんじん、ほうれんそう、だいずもやし	20.0 g
		ちゅうかふうコーンスープ	たまご	あぐら、でんぷん	たまねぎ、コーン、パセリ	14.3 g
						2.0 g
4金		にくじるうどん	ぶたにく、あぐらあげ	うどん、あぐら	ほししいたけ、ねぎ、こまつな	530 kcal
		ポテトこあげ	たこ、あおのり	じゃがいも、でんぷん、こむぎこ、あげあぐら	ねぎ、しょうが	22.5 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん	18.9 g
		半夏生に合わせてたこを使った献立です。見た目は、たこ焼きですが…実は、じゃがいも！つぶしたじゃがいもにたこを混ぜ、ひとつひとつ丸めて揚げます。				3.1 g
7月		ごもくちらしずし	とりにく、たまご	こめ、ごま、あぐら、さとう	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、さやえんどう	632 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		27.8 g
		たなばたじる	とりにく、かまぼこ	そうめん、でんぷん	こまつな、にんじん、ねぎ	20.8 g
		たなばたゼリー	かんてん	さとう	ぶどうジュース、パイン	2.7 g
8火		こめこのコーンクリーム Pasta	ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ、クリーム	スパゲッティ、オリーブオイル、バター、こめこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン	708 kcal
		フレンチサラダ		さとう、あぐら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン	23.6 g
		ブルーベリーチーズマフィン	クリームチーズ、たまご、ぎゅうにゅう	バター、さとう、こむぎこ	ブルーベリー	25.2 g
		夏が旬のブルーベリーは、市内農家さんから届けていただきます。ブルーベリーの甘酸っぱさとコクのあるクリームチーズが効いたマフィンです。				1.7 g
9水		ごはん		こめ		593 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぐら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	25.9 g
		にんじんサラダ	ツナ	さとう、あぐら、ごま	にんじん、もやし、レモン	19.8 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.1 g
10木		パエリア	とりにく、えび、いか	こめ、あぐら、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、あかピーマン、レモン	541 kcal
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ、さとう、あぐら	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	18.1 g
		ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)	ウインナー、たまご	オリーブオイル、パンこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	10.8 g
		パエリアは、海の幸をたっぷり使い色鮮やかに仕上げます。スペイン語で、「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを表します。				2.0 g
11金		なつやさいのカレーライス	ぶたにく	こめ、あぐら、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、いんげん、セロリー、ケチャップ	630 kcal
		なついろサラダ		さとう、あぐら	キャベツ、レタス、きゅうり、トマト、コーン、いんげん	19.4 g
		こだますいか			こだますいか	22.3 g
		カレーライスもサラダも、地元の夏野菜をたくさん使った献立です。旬の夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。				2.5 g
14月		えだまめごはん		こめ	えだまめ	609 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	32.4 g
		だいこんときゅうりのしおこうじつけ			だいこん、きゅうり、しょうが	23.3 g
		みそしる(かぼちゃ)	とうふ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、こまつな、ねぎ	2.3 g
15火		ごはん		こめ		587 kcal
		さかなのなんばんづけ	あじ	でんぷん、あげあぐら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、とうがらし	27.3 g
		ごまあえ		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	17.7 g
		とうがんじる	とりにく	でんぷん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	1.9 g
16水		ジョア(プレーン)	ジョア	ムサカは、なすとじゃがいもにミートソース・ホワイトソースをかけて焼きます。		655 kcal
		まるパン	ギリシャ料理の献立	パン		26.3 g
		ムサカ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	あげあぐら、じゃがいも、オリーブオイル	なす、たまねぎ、にんにく、ケチャップ	31.4 g
		ギリシャふうサラダ	チーズ	オリーブオイル、さとう	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、レモン	2.6 g



17 木	スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、けんまい、こま、でんぱん、あがら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら もやし、チンゲンサイ	695 kcal
	はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あがら、でんぱん、こまあがら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	29.9 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	20.8 g
	スタミナ丼は、ごはんにごまつちりめんじゃこを混ぜています。肉野菜炒めをかけると、ご飯がモリモリ進みます。				2年生が 皮むきます。

※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活 性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	611	24.9	21.1	315	88	2.3	3.0	226	0.29	0.42	18	5.4	2.3
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	281	0.42	0.57	31	4.5	1.9
充足率	94.0	90.2	116.6	90.0	176.0	76.7	150.0	113.0	72.5	105.0	72.0	120.0	121.1



今月の給食目標「好ききらいをしないで 食べよう」  
食べ物のことを知ろう・苦手なものでも挑戦してみよう



じゃがいも特集

☆育成会 芝久保こぶしの会主催の「早起きじゃがいも掘り」が6月29日に行われました。参加された方は、ご家族で掘ったじゃがいもで、ぜひ作ってみてください。

7月の給食にも登場します!

今月の地場野菜

○田倉農園 (向台町)  
・こまつな ・きゅうり ・たまねぎ  
・キャベツ ・トマト ・ピーマン  
・ナス ・ズッキーニ

○加藤ファーム (北町)  
・ブルーベリー



献立名/食品名	一人分量	調理方法等
<b>【カリカリポテトのサラダ】</b>		
じゃがいも (せん切り)	20 g	①せん切りにしたじゃがいもを油でカリカリに揚げ油
揚げ油	適量	揚げる。
キャベツ (太めのせん切り)	20 g	②カットした野菜を茹でる。
にんじん (せん切り)	10 g	給食では全て茹でていますが、ご家庭では
もやし	15 g	生で食べられるものはそのままでもOKです。
きゅうり (せん切り)	10 g	
《ドレッシング》		③ドレッシングは調味料をひと煮立ちして冷ます。
砂糖 (給食は三温糖使用)	1.2 g	④②に③をあえて、味をなじませる。
油	0.5 g	
酢 (給食はりんご酢使用)	2.3 g	⑤お皿に入れ、じゃがいもをのせて、できあがり。
天塩	0.3 g	
こしょう	少々	
<b>【ポテトたこ揚げ】</b>		
じゃがいも	55 g	①じゃがいもは蒸しておき(レンジでもOK)、
たこ (1cm角)	13 g	熱いうちに漬す。
ねぎ (みじん)	6 g	②ねぎ、しょうが、塩こしょう、片栗粉を加え、
しょうが (チューブでもOK (おろす))	1 g	丸める。
塩	0.2 g	③外側に小麦粉をまぶす。
こしょう	少々	④こんがり揚げる。
片栗粉	5 g	⑤ソースと青のりをかけて、できあがり。
小麦粉	10 g	
揚げ油	適量	
あおりの粉	少々	
お好み焼きソース	小さじ 1	

献立名/材料	一人分量 単位	調理方法等
<b>【ムスカ】</b>		
なす (7mmの厚輪切り)	50.00 g	①なすは素揚げする。
じゃがいも (5mm厚輪切り)	50.00 g	②じゃがいもはゆでる。 レンジでチンしてもよい。
豚ひき肉	25.00 g	
玉葱 (みじん切り)	25.00 g	③オリーブ油で肉・玉葱・にんにく を炒め、ミートソースを作る。
にんにく (みじん切り)	0.20 g	
オリーブ油	1.00 g	
塩	0.50 g	④ホワイトソースを作る。
こしょう	0.02 g	
ナツメグ粉	0.01 g	⑤カップになす・じゃがいも ミートソース・ホワイトソース・チーズと
トマトピューレ	5.00 g	重ねていく。
トマトケチャップ (R)	13.00 g	
ウスターソース	0.50 g	
小麦粉 ドルチェ	5.00 g	⑥オープンまたはトースターで こんがり焼いたらできあがり。
有塩バター (よつば)	2.50 g	
ひまわり油	2.50 g	
牛乳 (調理用)	60.00 g	
シュレットチーズ	10.00 g	
紙カップ	1.00 枚	*小判型 220ml を使用しました。
<b>【ギリシャ風サラダ】</b>		
トマト (1cm角)	15.00 g	
きゅうり (厚いちよう)	10.00 g	①玉葱・キャベツはサッとゆでる。 (給食では、サラダ用の野菜もゆでています。)
玉葱 (薄くスライス)	15.00 g	
キャベツ ザク切	18.00 g	
チーズ (1cm角)	7.00 g	②ドレッシングは混ぜておく。
オリーブ油	1.00 g	③野菜にドレッシングをあえ、チーズを 混ぜたらできあがり。
レモン	0.30 g	
★りんご酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	④チーズが入っているさっぱりと したサラダです。
天塩	0.20 g	
こしょう	0.01 g	

とんだて 今月のこんだてより



今月のこんだてより

☆4日 半夏生 ポテトたこ揚げ  
夏至から数えて11日目頃からの5日間が「半夏生」です。今年は、7月1日から始まります。昔から、農作業の目安として「田植えは夏至の後、半夏生の前までに終わらせる」と言い伝えられ、農家の人たちが大切にしていた雑節の一つです。この日は、「タコの足のように、稲の根がしっかりと根付くように」という意味から関西では、タコを食べる風習があります。今年もたこを取り入れた献立にしました。

☆7日 セタそうめん汁 たなばたゼリー  
天の川に見立てたそうめん、短冊形に切ったかまぼこ・にんじんを入れて、セタの夜空をイメージして作ります。セタにそうめんを食べる習慣は、奈良時代からあるそうです。たなばたゼリーは、星に見立ててパンを浮かべた手作りがどうゼリーです。

☆8日 ブルーベリーチーズケーキ  
北町の加藤ファームさんから生ブルーベリーを届けていただきます。クリームチーズの入った生地をカップに入れてブルーベリーをのせて焼きます。夏限定のみずみずしい味わいを楽しみます。

☆16日 ギリシャの家庭料理 ムスカ  
ナスとじゃがいも、ミートソースにたっぷりのホワイトソースを重ね焼きにしたラザニアに近い料理です。作るの大変ですが、ボリューム感があり食べ応えのある一品です。昨年度は、ナスが苦手な人からも「おいしかった!」と好評でした。

夏の食べもの3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?  
① 土の上 ② 土の中 ③ 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?  
① 脳のエネルギーになる ② 体を温める ③ 肌をきれいに保つ

Q3 次のうち、オクラの花はどれ?  
① ② ③

Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は?  
① スイカ ② メロン ③ ナシ

Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?  
① イワシ ② アユ ③ カジキマグロ

こまめに水分を!

「一気に飲まないと、こまめに飲んで!」

「こまめに飲むと、喉が乾かなくていいよ!」

「こまめに飲むと、体が冷たくなくていいよ!」

「こまめに飲むと、肌をきれいにしてあげられるよ!」

「こまめに飲むと、夏バテを防ぐことができるよ!」

「こまめに飲むと、熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。」