



7月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和8年

西東京市立谷戸第二小学校

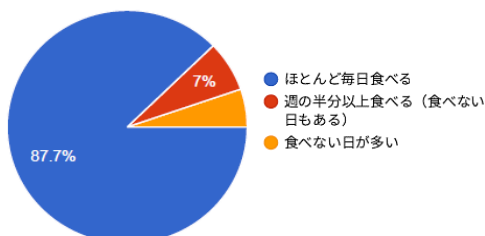
日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	○	カレークリームライス		レモンドレッシングサラダ トマトときのこのスープ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 ツナ、	米、麦、油、小麦粉、 バター、砂糖	しょうが、マッシュルーム、 玉ねぎ、はくさい、きゅうり、 だいこん、にんじん、黄ピーマン、 レモン、トマト、キャベツ、 エリンギ、えのきだけ	608 kcal 21.9 g 19.8 g 2.6 g
2木	○	半夏生の献立 ひやしうどん	たこの おこのみやき	バリバリあぶらあげサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、たまご、 たまご、青のり、 かつおぶし、油揚げ	うどん、砂糖、サラダ油、 小麦粉、マヨネーズ、ごま油	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、 長ねぎ、キャベツ、だいこん、 もやし、きゅうり	601 kcal 27.3 g 25.1 g 2.6 g
3金	○	ピビンパどん		ゆでえだまめ あおさのたまごスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 あおさ、たまご	米、麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	だいずもやし、ごまつな、にら、 にんじんにんにく、しょうが、 えだまめ、たけのこ、えのきだけ	600 kcal 27.9 g 22.7 g 2.6 g
6月	○	むぎごはん	ぶたにくの しょうがいため	ゆかりあえ チンゲンサイのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、麦、油、しらたき、砂糖、 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、だいこん、 しそ、しょうが、にんじん、 チンゲン菜、長ねぎ	603 kcal 24.4 g 22.4 g 2.3 g
7火	○	七夕の献立 たなばたすし	ささかまぼこの いそべあげ	そうめんじる たなばたゼリー	牛乳、油揚げ、えび、 たまご、ささかまぼこ、 青のり、かまぼこ、寒天	米、砂糖、サラダ油、 でん粉、小麦粉、そうめん	にんじん、干しいたけ、 たけのこ、かんぴょう、 オクラ、ごまつな、長ねぎ、 梅果汁	607 kcal 27.8 g 18.5 g 3.7 g
8水	○	レモン シュガー トースト	チキン ラタトゥイユ	ツナポテトサラダ	牛乳、ツナ、ベーコン、豚肉	パン、バター、砂糖、 じゃがいも、油、 マヨネーズ、オリーブ油	レモン、にんじん、さやいんげん、 玉ねぎ、にんにく、しょうが、 なす、ズッキーニ、黄ピーマン、 赤ピーマン、トマト	600 kcal 19.7 g 27.6 g 2.2 g
9木	○	ナシゴレン		なまキクラゲのサラダ アジアンスープ	牛乳、えび、豚肉、 たまご、鶏肉	米、ごま油、砂糖、 油、はるさめ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 きくらげ、きゅうり、キャベツ、 もやし、だいこん、長ねぎ、 チンゲン菜、糸みつば、 しょうが、レモン	615 kcal 23.3 g 22.8 g 2.5 g
10金	○	ペンネアラビアータ		ごまつなスープ レモンケーキ	牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、 調理用牛乳、生クリーム	ペンネマカロニ、油、 オリーブ油、小麦粉、 砂糖、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリ、マッシュルーム、 青ピーマン、トマト、キャベツ、 ごまつな、にんじん、えのきだけ、 しめじ、レモン	601 kcal 22.9 g 24.3 g 2.5 g
13月	○	チリビーンズドッグ		ゴーヤチップス ふんわりたまごスープ	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、 ベーコン、鶏肉、粉チーズ、 たまご	パン、小麦粉、でんぷん、 油、パン粉	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、にんじん、 にがうり、ごまつな	612 kcal 26.3 g 32.2 g 2.7 g
14火	○	ツナピラフ	とりにくの ハニーマスタード やき	わかめサラダ ミネストローネ	牛乳、ツナ、鶏肉、わかめ、 ベーコン、ウィンナー	米、バター、はちみつ、 砂糖、ごま油、マカロニ、 じゃがいも	玉ねぎ、とうもろこし、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、にんにく、 しょうが、にんじん、 セロリ、トマト	617 kcal 25.0 g 23.6 g 2.6 g
15水	○	ガバオライス		エスニックサラダ トムヤムクン	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、 えび、干しえび、豆腐	米、麦、ごま油、砂糖、 でんぷん、はるさめ、 ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 もやし、しょうが、エリンギ、 チンゲン菜、トマト、長ねぎ、レモン	602 kcal 27.3 g 18.8 g 2.0 g
16木	○	ごはん	さばの たつたあげ	おくらのおかかあえ なつものんじる ゴーヤとのかのりにつくだ に	牛乳、のり、さば、かつおぶし、 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	米、砂糖、小麦粉、 でんぷん、油、こんにゃく	にがうり、しょうが、キャベツ、 オクラ、もやし、きゅうり、 しょうが、ズッキーニ、だいこん、 にんじん、かぼちゃ、 とうもろこし、長ねぎ	660 kcal 24.7 g 28.1 g 2.5 g
17金	はっ つこ う	むぎごはん	なつやさい カレー	えだまめのうめマヨサラダ かんきつるい	発酵乳、豚肉、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、なす、 セロリ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、 ズッキーニ、だいこん、赤ピーマン、 黄ピーマン、えだまめ、きゅうり、 とうもろこし、梅干し、オレンジ	604 kcal 19.6 g 13.4 g 2.3 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

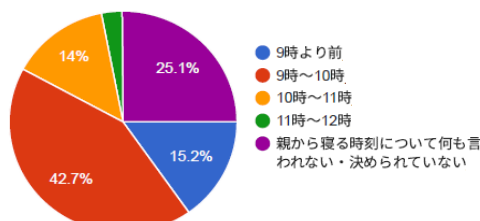


6月に4年生、5年生に正しい睡眠に関する知識と睡眠習慣改善のため「睡眠は脳とこころの栄養～生活リズム健康法」の講演会を行いました。それに関連し、生活習慣のアンケートを実施しました（171名回答）。これからも、心とからだを整え、安全で健康的な生活ができるように取り組んでいます。

朝ごはんは食べますか？



家で、寝る時間を決めていますか？



インターネットやゲーム、スマートフォンの
使用時間を家で決めていますか？

