



7月よていこんだてひょう・食育だよ

富士見町立本郷小学校
令和7年6月30日

7月の献立 ここがポイント

☆歯の衛生週間があります。「前歯でしっかりかみ切ってからかむ」ことのできるメニューになっています。
☆夏野菜をたくさん使った献立になっています。

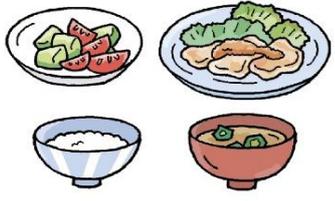
よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
歯の衛生週間メニュー 主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みそ汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど							
1火	じゃこりチーズトースト		牛乳,しらす干しのり,チーズ,鶏肉,大豆	にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶,キャベツ,レタス,きゅうり,パイン	食パン,マヨネーズ,米油,じゃがいも,砂糖,オリーブ油	673 kcal 27.3 g 29.8 g 3.2 g	今週は歯の衛生週間 前歯でしっかりかみ切ってから、カミカミできるメニューになっています。
2水	しゃきしゃきたらこごはん		牛乳,たらこ,いかのり,凍り豆腐,みそ	れんこん,とうもろこし,えだまめ,パセリ,キャベツ,きゅうり,かぶ,にんじん,ゆかり,こまつな,だいこん,玉葱	ごはん,ごま油,砂糖,マヨネーズ	606 kcal 31.0 g 22.0 g 3.2 g	じゃこ海苔チーズトースト いかのマヨ焼き かみかみ春巻き 丸かじりセロリ
3木	スタミナタンメン		牛乳,豚肉,かに風味かまぼこ	にんにく,しょうが,玉葱,にら,にんじん,もやし,こまつな,椎茸,だいこん,たけのこ,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,セロリ,ごぼう	タンメン,ごま油,はるまきの皮,かたくり粉,米油,砂糖	757 kcal 23.5 g 31.0 g 2.3 g	立穴でとれたセロリ新鮮です。苦手でも思い切ってかじってください。
4金	ごはん		牛乳,豆腐,鶏肉,みそ	玉葱,にんじん,セロリ,ごぼう,だいこん,ねぎ	ごはん,かたくり粉,米粉,米油,マヨネーズ,砂糖,ごま油,さといも	600 kcal 18.1 g 20.6 g 2.0 g	まえばでしっかりかみきって、かみかみしよう!!
7月	ごはん		牛乳,赤魚,チーズ,かまぼこ,鶏肉,かつお節	レモン,パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,オクラ,玉葱,えのき,ほうれんそう	ごはん,かたくり粉,小麦粉,米油,砂糖,ごま油,杏仁豆腐	609 kcal 25.9 g 14.1 g 2.0 g	七夕献立 今日は七夕ですね。七夕献立にしました。星☆がたくさんのできています。
8火	コッペパン		牛乳,厚揚げ,チーズ,ソーセージ	にんにく,玉葱,トマト缶,しめじ,黄ピーマン,キャベツ,セロリ,ピーマン,きゅうりにんじん,えのき,コーン,レタス	コッペパン,米油,砂糖	592 kcal 24.3 g 23.8 g 2.9 g	8のつく日、歯の日 お豆腐よりカルシウムが多い厚揚げを使ってピザトフトを作ります。
9水	ごはん		牛乳,鶏肉,納豆,みそ	にんにく,しょうが,翼ねぎ,だいこん,きゅうりにんじん,コーン,玉葱,えのき,ほうれんそう	ごはん,ごま油,マヨネーズ,砂糖,ごま,じゃがいも	626 kcal 28.5 g 22.0 g 2.1 g	明日、7月10日はなっ(7)とう(10)の日なので1日早いですが、ごはんに合わせてスタミナ納豆!
10木	ごもくにゅうめん		牛乳,豚肉,生揚げ,竹輪,ハム	玉葱,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,ねぎ,セロリ,スッキーニ,きゅうり	にゅうめん,小麦粉,じゃがいも,米油,砂糖	611 kcal 24.7 g 21.7 g 2.2 g	夏野菜を使って夏のかき揚げを作ります!
11金	ごはん		牛乳,豚肉,みそ,ソフトチキン,豆腐,みそ,豆腐	玉葱,にんじん,スッキーニ,ピーマン,もやし,こまつな,キャベツ,ねぎ	ごはん,米油,ごま,砂糖,ごま油,こんにゃく	600 kcal 25.5 g 20.9 g 2.2 g	今日はみそ汁に豆腐を入れます。豆腐はタンパク質が豊富に含まれています。
14月	ごはん		牛乳,アジ,鶏肉,ひじき,大豆,みそ	レモン,玉葱,にんじん,みず菜,しいたけ,キャベツ,かぼちゃ	ごはん,小麦粉,かたくり粉,米油,こんにゃく,砂糖	624 kcal 27.0 g 17.0 g 2.6 g	味が良いから「アジ」と呼ばれるようになりました。
15火	コッペパン		牛乳,ツナ,あさり,チーズ,竹輪	にんにく,玉葱,きゅうり,セロリ,黄ピーマン,レモン,コーン,にんじん,こまつな	コッペパン,オリーブ油,マカロニ,砂糖	590 kcal 24.4 g 20.7 g 3.1 g	アラビアータは、ツナのうま味たっぷりのソースに茹でたてのペンをからめて作ります。
16水	ごはん		牛乳,鶏肉,チーズ,ヨーグルト	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,スッキーニ,かぼちゃ,なす,青ピーマン,トマト缶,つぼ揚げ,もやし,キャベツ,すいか	ごはん,小麦粉,バター,オリーブ油,米油	669 kcal 22.4 g 22.8 g 2.2 g	調理員さんが心を込めて作る手作りカレーです。
17木	ジャージャーめん,ほうろソフトめん		牛乳,鶏肉,みそ,豚肉,大豆ミート,わかめ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,椎茸,たけのこ,もやし,きゅうり,しいたけ	ソフト麺,米油,ごま油,はちみつ,かたくり粉,砂糖,もち米,ごま	649 kcal 30.3 g 20.8 g 3.5 g	郷土食の日・歯の日 富士見でとれた古代米を使います。
18金	ごはん		牛乳,ししゃも,寒天,かまぼこ,わかめ,豆腐,みそ,牛乳	きゅうり,にんじん,キャベツ,玉葱,えのき	ごはん,小麦粉,パン粉,米油,砂糖	647 kcal 26.7 g 19.8 g 2.7 g	郷土食は寒天です。5年生が行った西伊豆でとれる天草から作られています。
22火	かぼちゃパン		牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ベーコン,チーズ,ソーセージ	かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんにく,玉葱,トマト,スッキーニ,レタス	かぼちゃパン,マヨネーズ,コーン,レック,パン粉,オリーブ油	672 kcal 33.7 g 26.1 g 4.1 g	1学期最後の給食です。夏休み中は、暑くてもしっかり3食食べましょう!

*献立は、都合により変更することがあります。

☆月の平均栄養価は、エネルギー635kcal、たんぱく質26.2g、脂質22.2g、塩分2.7gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関する献立の日に  かみしょう君がいます。

7月の食育目標は「歯をじょうぶにしよう。 暑さに負けない食事をしよう。」です。

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	---

めん料理は臭たくさんにしよう

たまご、お肉、魚もしっかり食べていましょう!



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて臭たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

たまごとわかめの炒め物 紹介

ざいりょう (2人分)
 たまご 2個 ごまあぶら 大さじ4
 わかめ (かんそう) 大さじ1
 かつおぶし ひとつかみ
 しお しょうしょう
 しょうゆ てきりょう



つくりかた

- ① たまごは、塩を入れ軽く溶く。わかめは水で戻しざるにあげる。
- ② フライパンにごま油を熱し、水けをきり、ザク切りにしたわかめを軽くいため、たまごを入れ軽く菜ばしてかきまわす。
- ③ かつお節を手でもんで加えて火を止め器に盛る。しょうゆをたらす。

6月の給食室

読書旬間にあわせてお話給食がありました。



『もりのサンドウィッチやさん』から、たまごサンド

『11ぴきのねことあほうどり』から、コロッケ

『ハリーポッター』から、ナメクジゼリー