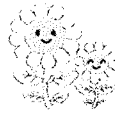




7月のこんだてひょう



令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	献立名	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	ハムコーンピラフ ポテトたこ揚げ グリーンサラダ	はんげしょう 半夏生	こめ あぶら じゃがいも でんぶん こむぎ さとう	ぎゅうにゅう ロースハム ベーコン たこ あおのり	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ホールコーン ペにしょうが ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	543kcal 19.1g
2	水	ミルクパン さけのハーブ焼き ラタトゥイユ きのことほうれんそうの豆乳スープ		ミルクパン オリーブオイル パンこ さとう こめこ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうにゅう	にんにく パセリ ビーマン あかピーマン かぼちゃ なす スッキーニ トマト パジル たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	549kcal 29.8g
3	木	プルコギ丼 エリンギとわかめのスープ とうもろこし		こめ あぶら さとう みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ビーマン セロリ エリンギ チンゲンさい とうもろこし	677kcal 22.0g
4	金	冷やしきつねうどん めひかりの米粉揚げ 野菜のおかかあえ		うどん さとう こめこ あぶら エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう あぶらあげ めひかり おかか	こまつな もやし にんじん キャベツ	542kcal 26.6g
7	月	揚げいわしのちらし セタそうめん汁 厚揚げの田楽 冷凍みかん	たなばた 七夕	こめ さとう でんぶん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ あつあげ みそ	にんじん いんげん だいこん みずな こねぎ れいとうみかん	593kcal 25.5g
8	火	手作りパン (枝豆・チーズ) 鶏肉とかぶのカレーポトフ アロエとフルーツのポンチ		こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ダイスチーズ ウィンナーソーセージ ひよこまめ	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ かぶ セロリ みかん もも アロエ レモン	575kcal 23.0g
9	水	冷やし中華 じゃがいもの変わりみそあえ		ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ロースハム まんだい みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが	566kcal 25.1g
10	木	ゴーヤジュシー 厚揚げのチャンプル もずくスープ	おきなわけん きょうりょうり 沖縄県の郷土料理	こめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう スパム ぶたにく ロースハム あつあげ もずく	にがうり にんじん こねぎ にんにく もやし キャベツ ニラ はくさい ねぎ	542kcal 21.3g
11	金	ごはん とびうおのハンバーグ ごまドレサラダ 鶏ときのこのスープ		こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう すりこま エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう とびうお ぶたにく だいす とうふ とりにく	しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり しいたけ しめじ えのきたけ こまつな	564kcal 24.0g
14	月	えびとさつまいものばら天ごはん ピリ辛豚汁 枝豆		こめ こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ	こまつな しめじ はくさい ねぎ にんじん キムチ えだまめ	540kcal 22.9g
15	火	夏野菜カレー ひよこ豆のサラダ 【アイスリザーブ】 ①フローズンヨーグルト ②かき氷 (ソーダ味) ③みかんシャーベット		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ ビーマン キャベツ えだまめ きゅうり	730kcal 19.2g (みかん シャーベッ トを添え た場合)

《市内産野菜》 たまねぎ じゃがいも とうもろこし えだまめ

《姉妹都市木島平村産食材》 ぶなしめじ えのきたけ

※ 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

夏休み親子料理教室の お知らせ

今年も調布市教育委員会主催の「親子料理教室」が
開催されます。夏休みに親子で参加しませんか？

テーマ：「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューをつくろう」

日時：8月5日（火）～8月8日（金） 午前10時から午後2時

場所：文化会館たづくり 10階調理室

対象：小学3年生から中学3年生とその保護者（2人1組）

内容：手作り枝豆チーズパン、夏野菜のポトフ、

オニオンドレッシングサラダ、木島平村のりんごゼリー

※ 詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。



3日（木）のとうもろこしは
1年生が皮をむきます



14日（月）の枝豆は
2年生がさやをとります



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



① 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、

早寝・早起きを心がけ
朝ごはんを毎日欠かさず
食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発

になり、宿題や勉強
に集中しやすくな



◆栄養のバランスも

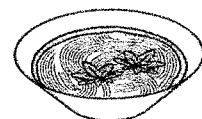
意識してみましょう。



七夕の行事食

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

(7月7日：七夕そうめん汁)



そうめんの歴史

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



② こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが
渴いたと感じる前に、こま
めに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴
きを感じにくいので、特に意識し
て飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など
甘くないもの、カフェインを
含まないものにしましょう。



③ おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え
不足しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



④ 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

