7月よていこんだてひょう

令和8年

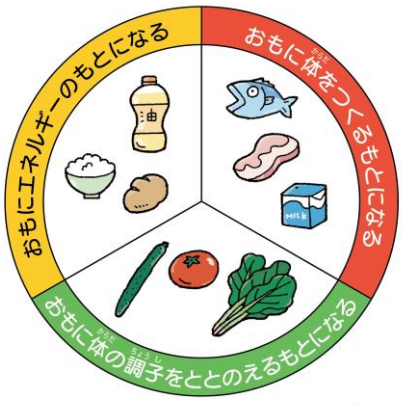
千葉市立越智小学校

★牛乳は毎日あります。

ひ	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい きいろのなかま 主にからだの熱や力になるもの	おもなざいりょうめい あかのなかま 主にからだの血や肉や骨になるもの	おもなざいりょうめい みどりのなかま 主にからだの調子を整えるもの	調味料 その他	えいようか エネルギー (kcal)	えいようか たんぱく質 (g)	えいようか 脂肪 (g)	えいようか 食塩 (g)	ひとくち メモ
1	水	ココアあげパン	パン　さとう　あぶら			ココア	608	22.2	20.8	2.5	チリコンカンとはメキシコ由来、アメリカ発祥の料理で、ひき肉と玉ねぎを炒め、豆やトマト、チリパウダーなどを加えて煮込んで作ります。暑い季節にもぴったりな少しピリ辛な料理です。
		チリコンカン	オリーブオイル　むぎ　じゃがいも	ぶたにく　だいず	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　とうもろこし　トマト	ケチャップ　ソース　チリパウダー　ワイン　塩　こしょう　洋風だし					
		もやしとわかめのドレッシングあえ	ごまあぶら　ごま　さとう	わかめ	もやし　にんじん　きゅうり	しょうゆ　酢					
		オレンジ			オレンジ						
2	木	ツナどん ごはん	こめ				591	24.8	18.3	2.6	ツナはまぐろやかつおなど魚の加工品です。魚が苦手でもツナは食べられる、という人もいるかと思います。まぐろやかつおは回遊魚（かいゆうぎょ）といい、生きている限り水の流れを利用して泳ぎ続けます。そんな力強い魚から作られるツナには栄養がたっぷり含まれています。
		ツナどんのぐ	あぶら　さとう	たまご　ツナ	しょうが　とうもろこし　こまつな	酒　しょうゆ　みりん					
		こまつなのチャプチェ	ごまあぶら　さとう　はるさめ　ごま	ぶたにく	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　ほししいたけ　こまつな	しょうゆ　酒　こしょう　オイスターソース　中華だし					
		みそワンタンスープ	こむぎこ　むぎ　ごまあぶら	ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　もやし　にんじん　とうもろこし　だいこん　キャベツ　こまつな	酒　中華だし					
3	金	ごはん	こめ				586	26.1	19.5	1.7	ごまはどんな料理にも手軽に加えることができる、栄養価の高い食品です。脂質、たんぱく質が多く含まれ、他にもビタミン、ミネラル、カルシウムなど私たちの身体に必要な栄養が含まれています。
		ぶりのてりやき	さとう	ぶり		しょうゆ　みりん　酒					
		きのことじゃがいものきんぴらいため	じゃがいも　あぶら　こんにゃく　ごま　さとう		にんじん　しめじ	しょうゆ　みりん　酒　和風だし					
		ごまみそしる	ごま	とうふ　みそ	だいこん　にんじん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ　こまつな						
6	月	ごはん	こめ				585	24.0	20.1	2.5	夏休みまであと少し。みなさん毎日朝ごはんを食べてから学校に来ていますか？ 夏休みに入ると、生活のリズムがくずれがちです。休みの日も「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、学校のある日と変わらない生活リズムを心がけると良いでしょう。 朝ごはんを食べることの出来ていない人は、まずは朝起きてから、何かひとくちでも口にする時間をつくることからはじめましょう。
		てりやききのこハンバーグ	さとう　でんぷん	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ　にんじん	しょうゆ　みりん					
		ちゅうかナムル	さとう　ごまあぶら　ごま		にんじん　もやし　きゅうり　ほうれんそう	しょうゆ　塩　こしょう					
		だいこんとわかめのみそしる		とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	だいこん　ねぎ	酒　和風だし					
7	火	おきなわふうたきこみごはん	こめ　もちごめ　あぶら　さとう	ぶたにく　あぶらあげ　ひじき　こんぶ　ちりめんじゃこ	しょうが　にんじん　えだまめ	酒　和風だし　みりん　塩　しょうゆ	597	21.9	20.0	2.7	今日は七夕です。どんな願い事をしましたか？今日のスープには星形のにんじんと星形のかまぼこを入れてあります。みんなの願いが叶いますように、と調理員さんが心を込めて作ってくれました。
		かぼちゃコロッケ	パンこ　こむぎこ　さとう　あぶら		かぼちゃ	塩　しょうゆ					
		たなばたじる	そうめん	とりにく　かまぼこ	にんじん　こまつな　ねぎ　えのきたけ	酒　みりん　しょうゆ　塩　和風だし					
		パインアップル			パインアップル						
8	水	タコライス ごはん	こめ				585	29.1	15.0	1.9	夏が旬のおいしいとうもろこしの皮むきを2年生に手伝ってもらい、給食室の大きな釜で蒸します。むきたてのとうもろこしには「ひげ」と呼ばれる繊維がついている場合があります。食べても大丈夫な栄養価の高い部分なので、安心してくださいね。
		タコライスのぐ	あぶら	ぶたにく　とりにく　だいず　チーズ	たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマト　にんにく	塩　こしょう　ワイン　ウスターソース　ケチャップ　洋風だし　チリパウダー　しょうゆ　カレー粉					
		ゆでキャベツ			キャベツ						
		コンソメやさいスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ　たまねぎ　にんじん　だいこん　パセリ	コンソメ　ワイン　塩　こしょう					
		ゆでとうもろこし			とうもろこし						
9	木	コッペパン	パン				636	26.1	22.8	2.3	磯部揚げとは青のりを混ぜた衣をくぐらせた具材を油で揚げた料理、または具材をのりで巻いてから油で揚げた料理のことです。今日は青のりを混ぜた衣でちくわの天ぷらを揚げました。ちくわの磯部揚げはうどんに入れて食べてもおいしいですよ。
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ　あぶら	ちくわ　あおのり		塩					
		ごまあえ	さとう　ごま		キャベツ　こまつな　にんじん　もやし	しょうゆ　酒　和風だし					
		ごもくうどん	うどん	とりにく　あぶらあげ	こまつな　ごぼう　はくさい　ねぎ　にんじん　ほししいたけ	酒　しょうゆ　和風だし					

2年生とうもろこし皮むき体験の日

10	金	なつやさいカレーライス	むぎごはん	こめ　むぎ				600	21.9	15.4	2.2	かぼちゃ、なす、とうもろこし、旬の夏野菜を使ったカレーです。デザートにも夏が旬のすいかをつけました。楽しい夏休みまであと少しですね。しっかり食べて暑さに負けない身体づくりをしましょう。
			なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　かぼちゃ　なす とうもろこし	こしょう　洋風だし ウスターソース　チャツネ ケチャップ　カレールウ					
		キャベツのマリネ		あぶら　さとう		キャベツ　もやし　にんじん	酢　塩　こしょう しょうゆ　洋風だし					
		すいか				すいか						
13	月	ごはん		こめ				585	24	16.8	2.1	みそマヨネーズで焼いた魚は人気メニューのひとつです。 たらは冬が旬の魚ですが、身を味わうならば夏のたらの方がおいしい、とも言われています。 冬は産卵期で卵に栄養がいきますが、夏のたらは産卵準備のため身に栄養をたくわえるのです。
		たらのみそマヨネーズやき		マヨネーズ　さとう	たら　みそ	たまねぎ　パセリ	こしょう　ワイン					
		やさいのうめあえ		さとう		キャベツ　こまつな　もやし にんじん　うめ	しょうゆ　みりん　酒					
		にくじゃが		じゃがいも　しらたき さとう　あぶら	ぶたにく	にんじん　ほししいたけ たまねぎ	しょうゆ　酒　みりん 和風だし					
14	火	ごはん		こめ				589	21.8	19.7	2.0	ぎょうざは中国発祥の食べ物です。中国でぎょうざと言うと、茹でてタレを付けて食べるすいぎょうざのことをいいます。今日は揚げぎょうざにしましたが、日本ではぎょうざと言えば、焼きぎょうざのことをいいますね。皮の厚みが違うのが特徴で、厚い皮がすいぎょうざ、薄い皮が焼きぎょうざや揚げぎょうざに使われます。
		あげぎょうざ		あぶら　こむぎこ ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく	キャベツ　ねぎ　にら しょうが　にんにく	しょうゆ　塩　こしょう 酒					
		スタミナナムル		さとう　ごまあぶら ごま		キャベツ　こまつな　にんじん もやし　にんにく	しょうゆ　中華だし					
		ちゅうかふう コーンスープ		でんぷん　ごまあぶら むぎ	とりにく　ベーコン たまご	たまねぎ　にんじん　もやし とうもろこし　こまつな	酒　こしょう　しょうゆ					
15	水	ごはん		こめ				623	26.3	23.7	2.3	なすは夏から秋にかけてが旬をむかえる、きれいなむらさき色が特徴の野菜です。皮が苦手な人もいるかもしれませんが、なすの皮のむらさき色には栄養が含まれています。ポリフェノールの一種で、ナスニンという色素（しきそ）です。目の疲れをいやしたり、血管をきれいにする働きがあります。
		さばのごまだれがけ		さとう　ごま	さば　みそ	ねぎ	酒　みりん					
		きりこんぶのにもの		あぶら　さとう	こんぶ　さつまあげ だいず　にんじん		酒　みりん　しょうゆ					
		なすのみそしる			あぶらあげ　とうふ みそ	たまねぎ　にんじん　だいこん なす　ねぎ	酒					
16	木	ごはん		こめ				645	23.2	21.8	2.2	明日から待ちに待った夏休みですね。みなさんの体は、みなさんの食べたものからつくられます。夏休みに入っても、一日三食バランスの良い食事を心がけましょう。夏休み明けにも元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。
		とりのからあげ		でんぷん　あぶら	とりにく	にんにく　しょうが	しょうゆ　酒					
		はるさめのあえもの		はるさめ　さとう ごまあぶら　ごま		こまつな　にんじん　もやし キャベツ	しょうゆ　酢					
		ABCマカロニスープ		マカロニ　あぶら むぎ	とりにく　ベーコン	とうもろこし　キャベツ こまつな　たまねぎ えのきたけ　にんじん	酒　しょうゆ　塩 こしょう　コンソメ					
							平均栄養量	603	24.3 （16.1%）	19.5 （29.1%）	2.2	
							越智小学校基準値	663	21.8 （13～20%）	14.9 （20～30%）	1.9	



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の３つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい　栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。