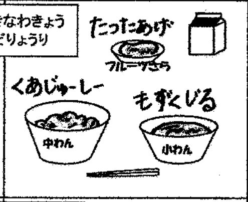
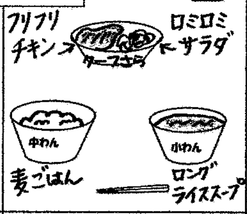
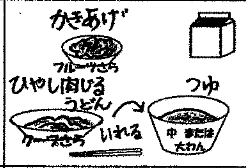
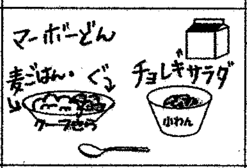
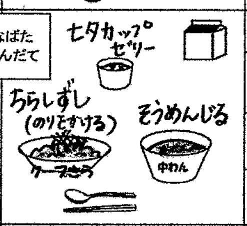
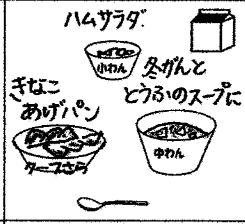
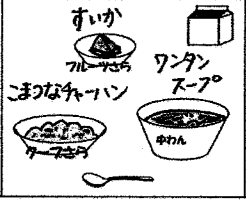
令和7年度

7月のよていこんだてひょう

新座市立石神小学校

日曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー / たんぱく質	おもにからだをつくるしょくひん（ぎゅうにゅう・肉・さかな・まめ・かいそうなど）	おもにちからやねつになるしょくひん（米・パン・めん・さとう・あぶらなど）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（やさい・くだもの・きのこなど）	ちょうみりょうなど
1 火	おきなわきょうどりょうり 	牛乳	603	牛乳			
		くあじゅーしー		ぶた肉　こんぶ　かまぼこ　油あげ	米　米サラダ油　さとう　ごま	にんじん	酒　しょうゆ　しお　みりん
		まぐろのたつたあげ	28.0	まぐろ	でんぷん　なたねサラダ油	しょうが	酒　しょうゆ
		もずくじる		もずく　けいらん	でんぷん	こまつな　玉ねぎ	しょうゆ　酒　しお
2 水	旅する給食 ～ハワイ～ 	牛乳	605	牛乳			
		麦ごはん			米　麦		
		フリフリチキン		とり肉		パイン缶　にんにく　しょうが	白ワイン　ケチャップ　しょうゆ
		ロミロミサラダ	28.0	ツナ	米サラダ油	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　ホールコーン　えだまめ　きゅうり	こくもつす　しょうゆ　こしょう
		ロングライススープ		とり肉	はるさめ	にんじん　こまつな　しょうが　にんにく	酒　しょうゆ　しお
3 木		牛乳	624	牛乳			
		ひやし肉じるうどん		油あげ　ぶた肉	うどん　さとう　米サラダ油	干ししいたけ　長ねぎ　こまつな	みりん　酒　しょうゆ
		夏野菜のかきあげ	24.9	ちくわ　けいらん	はくりきこ　なたねサラダ油	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　いんげんまめ　長ねぎ	しお　ベーキングパウダー
4 金		牛乳	612	牛乳			
		マーボーどん		ぶた肉　とうふ	米　麦　米サラダ油　さとう　でんぷん　ごま油	しょうが　にんにく　長ねぎ　干ししいたけ　にんじん　にら	トウバンジャン　酒　しょうゆ　テンメンジャン
		チョレギサラダ	26.8	わかめ　のり	ごま油	こまつな　もやし　キャベツ　にんじん　にんにく　レモンかじゅう	しょうゆ　しお
7 月	たなばたのこんだて 	牛乳	574	牛乳			
		ちらしずし		こうやどうふ　油あげ　のり	米　米サラダ油　さとう　ごま	かんぴょう　にんじん　干ししいたけ　たけのこ　いんげんまめ	酒　こくもつす　しお　しょうゆ
		そうめんじる	18.6	とり肉	星ふ　そうめん	にんじん　干ししいたけ	酒　みりん　しお　しょうゆ
		七夕カップゼリー		アガー	ナタデココ　さとう　サイダー	パイン缶	赤ワイン
8 火		牛乳	611	牛乳			
		きなこあげパン		きなこ	ツイストパン　さとう　なたねサラダ油		しお
		冬がんととうふのスープに	26.6	とり肉　とうふ	米サラダ油　でんぷん	玉ねぎ　にんじん　冬がん　長ねぎ　しょうが　にんにく　えだまめ	しお　こしょう　しょうゆ
		ハムサラダ		ハム	ごま油　米サラダ油	きゅうり　ホールコーン　にんじん　キャベツ	こくもつす　しょうゆ　こしょう　しお
9 水		牛乳	591	牛乳			
		こまつなチャーハン		けいらん　やきぶた	米　麦　米サラダ油　ごま　ごま油	こまつな　しょうが　にんにく　長ねぎ　玉ねぎ	酒　しお　こしょう　しょうゆ
		ワンタンスープ	23.9	とり肉	ワンタン　ごま油	にんじん　もやし　キャベツ　長ねぎ　しょうが　にんにく	しお　こしょう　しょうゆ　ラー油
		すいか				すいか	

7月の給食を紹介します！

7月1日(火)
暑さに負けるな！沖縄の郷土料理
くあじゅーしーは沖縄の混ぜご飯。もずく汁は沖縄で日常的に食べられているもずくを使った汁ものです。

7月2日(水)
旅する給食～ハワイ～
ハワイでフリフリは「回す」、ロミロミは「もむ」、ロングライスは「春雨」のことです。さて、どんな給食が出てくるでしょう？

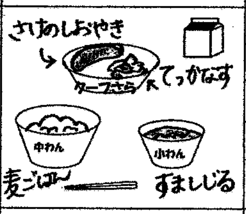
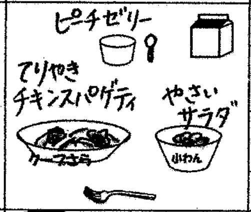
7月7日(月)
七夕献立
そうめんを天の川に見立てて、星形の麩をちりばめたそうめん汁です。

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
※7月10日（木）からの献立は裏面にあります。ご覧ください。
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

令和７年度

７月のよていこんだてひょう

新座市立石神小学校

日曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー / たんぱく質	おもにからだをつくるしょくひん（ぎゅうにゅう・肉・さかな・まめ・かいそうなど）	おもにちからやねつになるしょくひん（米・パン・めん・さとう・あぶらなど）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（やさい・くだもの・きのこなど）	ちょうみりょうなど
10 木		牛乳	561 kcal	牛乳			
		とりそぼろ丼		とり肉　だいず　けいらん	米　麦　米サラダ油　さとう	しょうが　にんじん いんげんまめ	酒　しょうゆ　みりん
		こまつなともやしのごまみそ和え	26.6g	みそ	ごま油　さとう　ごま	こまつな　もやし	しょうゆ
11 金		牛乳	660 kcal	牛乳			
		麦ごはん			米　麦		
		さけのしおやき		さけ			しょうゆ　しおこうじ
		てっかなす	33.0g	ぶた肉　みそ	米サラダ油　さとう	なす　ピーマン	酒　しょうゆ
		すましじる		かまぼこ　とうふ　わかめ	でんぷん	えのきだけ　こまつな　長ねぎ	しお　しょうゆ　酒
14 月		牛乳	541 kcal	牛乳			
		えだまめとわかめのごはん		わかめごはんのもと	米　麦　ごま	えだまめ	
		かんこく風肉じゃが	21.4g	ぶた肉	こんにゃく　じゃがいも さとう　ごま　米サラダ油	にんじん　玉ねぎ	酒　みりん　しょうゆ コチュジャン
		しゃきしゃき和え			ごま油　さとう	きりぼし大根　こまつな もやし　にんじん　きゅうり	しょうゆ　こくもつす
15 火		牛乳	577 kcal	牛乳			
		てりやきチキンスパゲティ		とり肉	スパゲティ　はくりきこ でんぷん　なたねサラダ油 オリーブ油	しょうが　にんにく　ごぼう 玉ねぎ　こまつな	しお　しょうゆ　酒　白ワイン とうがらし　こしょう
		やさいサラダ	25.0g		米サラダ油	キャベツ　きゅうり　にんじん 玉ねぎ	こくもつす　しお　こしょう
		ピーチゼリー			ゼリー		
16 水		セレクト　コーヒーミルク	（平均）620 kcal	コーヒーミルク			
		セレクト　りんごジュース				りんごジュース	
		セレクト　みかんジュース				みかんジュース	
		夏やさいのドライカレー	（平均）21.9g	ぶた肉	米　麦　米サラダ油 はくりきこ	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　かぼちゃ　なす ピーマン	しお　こしょう　しょうゆ オールスパイス　赤ワイン ウスターソース　ケチャップ カレーこ
		じゃこと大根のサラダ		ちりめんじゃこ	米サラダ油　さとう	きゅうり　にんじん　大根 しょうが	こくもつす　しお　しょうゆ

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

今月の栄養価平均	エネルギー　601kcal	たんぱくしつ　24.9g
文科省栄養基準量	エネルギー　650kcal	たんぱくしつ 21.1～32.5g

給　食　だ　よ　り　第２号

暑い日が多くなり、季節はすっかり夏です。

気温も湿度も高くなり、じめじめとした暑い季節がやってきました。この時期には、熱中症や夏ばてが心配になります。熱中症や夏ばてを予防するためには、こまめに水分をとることと、毎日、三回の食事をしっかりとることが大切です。毎日、朝ごはんをしっかり食べましょう。

≪保護者の方へ≫
★１学期の給食は、７月１６日（水）が最終日になります。
★２学期の給食は、９月３日（水）から始まります。
★７月の給食食材費費の引き落としはありません。
次回の引き落としは９月５日（金）です。
よろしくお願いいたします。

暑さに負けない　夏休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

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。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

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。

栄養バランスのよい食事をとろう

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。

新座市イメージキャラクター「ゾウキリン」

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりをもつことが大切です。