

令和8年度

令和8年6月29日

7月 よていこんだてひょう

さいたま市立徳力小学校

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g		
1	水			わふうスパゲッティ	ベーコン あさり いか	こむぎこ あぶら にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ビーマン	581	23.6		
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごまあぶら ごま さとう				
				チョコとレーズンのカップケーキ	ぎゅうにゅう	チョコレート バター ホットケーキのこな さとう				
						ほしぶどう				
牛乳										
2	木			むぎごはん		こめ むぎ	577	25.3		
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	あぶら さとう じゃがいも				
				とさずあえ	かつおぶし	キャベツ りょくとうもやし にんじん				
				くきわかめのつくだに	くきわかめ	くろざとう みりん				
牛乳										
3	金			こまつなチャーハン	ぶたにく なんと	こめ ごま ごまあぶら にんじん にんにく ながねぎ こまつな とうもろこし	586	19.7		
				ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ たまねぎ にら にんじん ながねぎ				
				てづくりあんにんフルーツ	かんてん ぎゅうにゅう	さとう みかん もも パイン				
牛乳										
6	月			ココアあげパン		こむぎこ あぶら さとう ココア	631	23.7		
				えだまめのポタージュ	チキンハム ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ バター にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし パセリ				
				きりぼしだいこんサラダ		あぶら さとう じゃがいも				
						だいこん にんじん きゅうり キャベツ				
牛乳										
7	火	今日は1年生のみなさんが「とうもろこしの皮むき」をします。 「蒸しとうもろこし」が給食に登場予定です。お楽しみに😊							600	20.9
				かてめし	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら にんじん いもがら ごぼう こまつな				
				たなばたじる	たら とうふ	みりん にんじん だいこん おくら				
				むしとうもろこし		とうもろこし				
				フルーツヨーグルト	かんてん ヨーグルト	なまクリーム パイン りんご				
牛乳										
8	水			むぎごはん		こめ むぎ	622	32		
				マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	ごまあぶら さとう かたくりこ しょうが にんにく にら にんじん たまねぎ ながねぎ				
				はるさめサラダ		はるさめ ごま さとう きゅうり りょくとうもやし キャベツ とうもろこし				
牛乳										

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
9	木		 牛乳	わかめじゃこごはん	わかめ ちりめんじゃこ	こめ	えだまめ	701	30.2
				さばのスタミナやき	さば		しょうが にんにく		
				とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ		
				かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう	かぼちゃ		
10	金		 牛乳	じごなうどん		こむぎこ		575	24.1
				カレーうどんのしる	ぶたにく あぶらあげ	こむぎこ かたくりこ	にんじん ながねぎ たまねぎ		
				ししゃものりごまフライ	ししゃも あおのり ごま	かたくりこ あぶら			
				キャベツのうめあえ	こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり うめ		
13	月		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		594	23.8
				じゃがいものそばろに	ぶたにく	さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース		
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん	きゅうり		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう			
14	火		 牛乳	フィッシュバーガー	メルルーサ	こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	597	25.2
				しろいんげんまめのスープ	チキンハム ほたて	しろいんげんまめ あぶら	にんじん こまつな はくさい たまねぎ だいこん		
				れいとうみかん			みかん		
15	水		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		589	19.5
				なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	あぶら こむぎこ バター	とうもろこし トマト ピーマン えだまめ ズッキーニ かぼちゃ		
				てづくりふくじんづけ		さとう	にんじん だいこん れんこん きゅうり しょうが		
				すいか			すいか		

梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。急な暑さで食欲が落ちることもあります。夏バテにならないようしっかりと対策し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

「夏」…夏野菜を食べましょう。ピーマン、なす、とうもろこしなどの夏野菜は、ビタミン類が豊富です。
「バ」…バランスのよい食事を心がけましょう。ご飯、おかず、汁物がそろった「一汁三菜」が理想です。
「テ」…鉄分を取りましょう。レバーや魚、貝類、青菜、卵などに多く含まれます。
「し」…食欲が増す工夫をしましょう。酸味を効かせたものや、しょうがやシソなどの香味野菜もおすすめです。
「な」…納豆、ウナギ、豚肉などのビタミンBを取りましょう。夏バテを予防する栄養素です。
「い」…胃腸に優しい食材を取り入れましょう。冷たいものばかり食べていると、消化機能が
ので、食べすぎは注意です。

