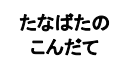


令和7年度 7月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
1 (火)	 サラダうどん  かぼちゃのかきあげ	牛乳	牛乳	熱量 574 kcal 蛋白質 22.2 g
		サラダうどん	(かつおだし) うどん にんじんうどん 鶏肉 玉ねぎ 酒 三温糖 しょうゆ しょうが もやし にんじん きゅうり わかめ	
		かぼちゃのかき揚げ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 枝豆 ちくわ 豚肉 薄力粉 でんぷん 塩 ベーキングパウダー なたね油	
2 (水)	 きんぴらごはん  しろみずかなのなんばんづけ	牛乳	牛乳	熱量 574 kcal 蛋白質 25.8 g
		きんぴらご飯	(昆布だし) 米 酒 しょうゆ 米油 豚肉 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ みりん 三温糖	
		白身魚の南蛮漬け	メルルーサ 酒 しょうが 薄力粉 でんぷん なたね油 三温糖 しょうゆ みりん 酢 長ねぎ	
3 (木)	 とりそぼろどん  じゃがいものみそしる	牛乳	牛乳	熱量 588 kcal 蛋白質 28.4 g
		鶏そぼろ丼	米 麦 米油 鶏肉 酒 しょうが にんじん 三温糖 みりん しょうゆ 卵	
		じゃがいものみそ汁	(かつおだし) じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ にんじん 長ねぎ 酒 みそ	
4 (金)	 こまつなのペパロンチーノ  オニオンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳	熱量 556 kcal 蛋白質 26.5 g
		小松菜のパペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 米油 酢 塩 こしょう 三温糖 玉ねぎ	
7 (月)	 たなばたのこんだて  フルーツポンチ  こぎつねずし  たなばたじる	牛乳	牛乳	熱量 566 kcal 蛋白質 18.4 g
		子ぎつね寿司	米 米油 三温糖 酢 塩 鶏肉 干しいたけ 油揚げ にんじん みりん 酒 しょうゆ ごま	
		セタ汁	(かつおだし) えのきたけ にんじん ふ 小松菜 酒 みりん 塩 しょうゆ そうめん	
8 (火)	 マーボーどん  ごまドレサラダ	牛乳	牛乳	熱量 561 kcal 蛋白質 23.5 g
		マーボー丼	米 麦 米油 トウバンジャン しょうが にんにく 鶏肉 豚肉 干しいたけ 長ねぎ にんじん 豆腐 たら 酒 しょうゆ 塩 テンメンジャン 三温糖 でんぷん ごま油	
		ごまドレサラダ	小松菜 キャベツ にんじん ホールコーン 米油 ごま油 しょうゆ 三温糖 酢 塩 こしょう ごま	
9 (水)	 ミートチーズドッグ  やさいスープ	牛乳	牛乳	熱量 546 kcal 蛋白質 27.4 g
		ミートチーズドッグ	コッパパン 豚肉 ぶどう酒 玉ねぎ 切干大根 セロリー 米油 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ソース 三温糖 パン粉 チーズ	
		野菜スープ	(とりがらだし) 鶏肉 米油 にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 小松菜 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	
10 (木)	 さばのぶんかぼしやき  だいずとひじきのごはん  とうふのみそしる	牛乳	牛乳	熱量 585 kcal 蛋白質 27.0 g
		大豆とひじきのご飯	(昆布だし) 米 麦 酒 しょうゆ 米油 塩 鶏肉 にんじん 芽ひじき 油揚げ 干しいたけ しょうゆ 三温糖 みりん 大豆	
		さばの文化干し焼き	さば 塩	
		豆腐のみそ汁	(かつおだし) 豆腐 大根 にんじん 長ねぎ わかめ 酒 みそ	

※7月11日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



ゾウキリン



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
11 (金)	 なつやさいの カレーライス コールスロー サラダ	牛乳	牛乳	熱量 647 kcal 蛋白質 20.8 g
		夏野菜のカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも かぼちゃ なす スズキーニ なたね油 ソース トマトケチャップ しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 酢 米油 塩 しょうゆ こしょう レモン汁 三温糖 玉ねぎ	
14 (月)	 ジャージャーめん ナムル	牛乳	牛乳	熱量 612 kcal 蛋白質 28.7 g
		ジャージャー麺	中華麺 豚肉 鶏肉 酒 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干ししいたけ えのきたけ たけのこ水煮 米油 みそ テンメンジャン しょうゆ 三温糖 トウバンジャン でんぱん ごま油	
		ナムル	切干大根 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく	
15 (火)	 わかめとしらすの ごはん フローズン ヨーグルト キャベツと きゅうりのあえもの とりにくの からあげ	牛乳	牛乳	熱量 588 kcal 蛋白質 26.9 g
		わかめとしらすのご飯	米 麦 米油 わかめ 塩 しらす干し ごま	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 塩 ごま油 でんぱん 薄力粉 なたね油	
		キャベツと きゅうりの和え物	キャベツ きゅうり にんじん 酢 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 玉ねぎ	
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト	

※献立は都合により変更する場合があります。

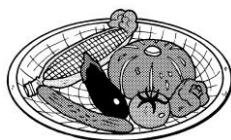
○保護者の方にお知らせとお願い○

- 1学期の給食は、7月15日(火)で終わります。給食当番の児童は給食着を持ち帰りますので、洗濯をよろしくお願いいたします。今年度は、校舎の工事の関係で、給食終了日の次の日が終業式になります。そのため、給食着は夏休み中、ご家庭で大切に保管していただき、9月の始業式の際に、忘れずに持たせてください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。(担任より、おたより等でお知らせがある場合は、そちらに従ってください。)
- 2学期の給食は、9月10日(水)始業式の日から始まります。給食セット(ナプキン、ハンカチ等)に名前が書いてあるか、再度ご確認をお願いします。

夏野菜を食べましょう。

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこしなどがあり、夏の暑い時期に必要なビタミン類や水分などが含まれています。

また、旬の時は栄養価も高く、味もおいしくなります。



○トマト・・・1年中お店に並んでいますが、夏が旬の野菜です。西洋では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、多くの健康効果があります。真っ赤な色にはリコピンがたくさん含まれており、老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。

○ピーマン・・・辛みの少ないとうがらしの一種です。ビタミンCが豊富で、赤や黄色のカラフルなピーマンには、甘みがあります。

○かぼちゃ・・・体内でビタミンAにかわる「カロテン」が豊富に含まれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCも含まれています。

○きゅうり・・・夏の暑い時期に必要な、水分やカリウムが豊富に含まれています。

○とうもろこし・・・糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。乾燥させたものは、国や地域によっても主食にもなっています。

今月の新座市内産の食材は、小松菜、にんじんです。新鮮なものが、当日の朝に届きます。

7月7日は「七夕」です。

昔、はたを織るのが上手な「織女(織姫)」と牛飼いの「牽牛(彦星)」の二人が、仲が良すぎてそれぞれの仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまいました。そこで、年に1度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許されたという、中国の古い伝説からきているといわれています。

七夕には、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、七夕の行事食「そうめん」を食べたりします。今年7月7日(月)に七夕の献立として、「星形のふ」と「そうめん」の入った「七夕汁」が給食に出ます。また、「フルーツポンチ」には、星形の「ナタデココ」が入ります。

