



7がつ こんだてひょう

令和7年度



流山市立新川小学校

| 日 に ち | お は し の 日 | こんだてめい | | あか | みどり | きいろ | エネルギー (kcal) | たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえん そうどうりょう(g) |
|--|-----------------------|------------------------|------------------------------------|--|--|--|-----------------|--|
| | | ごはん パン めん | おかず デザート | ちやにくになる | からだのちょうしを ととのえる | ねつやちから になる | | |
| 1 火 | | ガーリックチャーハン | ナムル しせんどうふのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | にんにく しうが ねぎ こねぎ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ | こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん | 604 | 21.1 22.9 1.9 |
| 2 水 | | わかめごはん (アルファ米) | さばのみそに きりばしだいこんのみそしる フルーツポンチ | ぎゅうにゅう わかめ さば あぶらあげ | しうが ねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ だいこん こまつな | こめ ゼリー さとう | 659 | 27.3 19.8 2.5 |
| 3 木 | | カレーピラフ | ミートボールとやさいのスープ しんしょうマドレーヌ | ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール たまご | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ こまつな しめじ | こめ サラダあぶら こむぎこ バター さとう | 752 | 22.0 30.8 2.0 |
| 4 金 | | ロールパン みかんジャム | とりにくのクリームに かぶのようふうスープ | ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ ぶたにく | にんじん たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム | パン じゃがいも マカロニ バター | 625 | 27.6 22.6 2.1 |
| 7 月 | | えだまめごもくごはん たなばたメニュー | あじのなんばんづけ たなばたじる たなばたデザート | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ とうふ | えだまめ しめじ ごぼう たまねぎ にんじん しうが ねぎ こまつな オクラ | こめ サラダあぶら でんぶん だいすあぶら さとう そうめん ゼリー | 733 | 31.0 27.0 2.3 |
| 8 火 | | ごはん カミカミメニュー | ほつけのしおやき れんこんのきんぴら とんじる | ぎゅうにゅう ほつけ さつまあげ ぶたにく とうふ | れんこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも | 597 | 29.9 19.8 2.4 |
| 9 水 | | きなこあげパン | ポークビーンズに ABCスープ | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし | パン さとう だいすあぶら じゃがいも マカロニ サラダあぶら | 708 | 29.3 27.8 1.8 |
| 10 木 | | ひじきごはん | ゴーヤとだいすのあげに もずくスープ | ぎゅうにゅう ひじき ちりめん とりにく あぶらあげ だいす とうふ | にんじん グリンピース しうが にがうり もずく ねぎ えのきだけ | こめ さとう でんぶん だいすあぶら | 688 | 27.8 27.6 2.2 |
| 11 金 | | マーボーなすどん | ちゅうかたまごスープ れいとうパイン | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ | なす にんじん しめじ ねぎ たまねぎ しうが にんにく こまつな とうもろこし パイン | こめ だいすあぶら さとう ごまあぶら でんぶん | 673 | 22.0 26.5 1.9 |
| 14 月 | | ジヨロフライス | とりにくのスパイスやき オクラスープ レモンゼリー | ぎゅうにゅう とりにく | トマト にんにく たまねぎ グリンピース パプリカ オクラ ほうれんそう | こめ サラダあぶら さとう オリーブオイル ゼリー | 628 | 23.0 21.2 2.2 |
| 15 火 | | ぶたキムチやきそば | ワンタンスープ フローズンヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく なると ヨーグルト | キャベツ たまねぎ キムチ にんじん もやし ねぎ こまつな | ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ | 631 | 24.7 24.4 2.1 |
| 16 水 | | なつやさいカレー | ブロッコリーとコーンのサラダ ホワイトポンチ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | にんにく しうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト キャベツ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし みかん パイン | こめ サラダあぶら じゃがいも ゼリー カルピス | 710 | 23.6 21.4 2.3 |
| <p>◎7月のメニューについて 7/2(水)【わかめごはん(アルファ米)】災害時の非常食として使われるアルファ米で作ります。 7/7(月)〈たなばたメニュー〉7月7日の七夕にちなんだメニューです！ 7/8(火)〈カミカミメニュー〉【れんこんのきんぴら】かみごたえのあるれんこんを使ったメニューです！ 7/14(月)〈ナイジェリア料理〉ナイジェリア出身のアリーン先生に作り方や味を教えていただきました！ 【ジヨロフライス】スパイスを効かせたスペイシーな焼き込みご飯です。ナイジェリアの味を給食で再現します。 【オクラスープ】刻んだオクラと肉や魚で作る、具だくさんのスープです。給食では、子どもたちが食べやすいよう具材の種類や量をアレンジして作ります！</p> <p>●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(香川) じゃがいも(千葉または長崎) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) こねぎ(千葉) キャベツ(千葉または長野) さやいんげん(千葉または青森) こまつな(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉または青森) ごぼう(青森) かぶ(青森) れんこん(茨城) オクラ(鹿児島) にがうり(千葉または群馬または沖縄) パプリカ(韓国) なす(埼玉) かぼちゃ(メキシコ) チングンサイ(茨城) ピーマン(茨城) えのき(長野) しめじ(長野) にんにく(青森) しうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。</p> | 今月の 平均栄養価 667 | 25.8 | | | | | | |
| | | 24.3 | | | | | | |
| | | 2.1 | | | | | | |
| <p>【給食費について】 連続して5日以上の欠席(休日を除く)がわかつており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。</p> | 学校給食 摂取基準 650 | 21~32.5 | | | | | | |
| | | 21.6 | | | | | | |
| | | 2.00 | | | | | | |

7月2日の給食に、アルファ米を使用します！

アルファ米とは、炊きたての米飯を急速乾燥させたものです。米飯のおいしさを保持しつつ水分だけが抜けている状態のため、これに水分を加えるだけで元の状態に戻ります。長期保存が可能で、防災備蓄食糧として採用されています。

今回は、流山市で備蓄されているアルファ米わかめごはんを給食で提供します。ご家庭でも、災害のために水や食糧を備蓄し、災害が起きたときの避難場所などを家族で確認しておきましょう。



なつ やす
じゅう よう
夏休みこそ重要!!
たい せつ
えい よう
大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ 蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
かたよ 偏った食事になってしまることがあります。夏を元
き 気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
い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。

