れいわ７ねんど　７がつ　こんだてひょう

相模原市立若草小学校

日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょうとはらたき			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
				ち・にく・ほねをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる	
1 火	なすとトマトのスパゲティ	ぎゅうにゅう	キャベツとコーンのソテー えだまめパン アーモンド	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲティ ホットケーキようこむぎこ あぶら アーモンド	トマト　たかのつめ　パセリ たまねぎ　にんにく　なす キャベツ　とうもろこし えだまめ	649 kcal 23.7 g 26.2 g 2.2 g
2 水	マーボーだいずどん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	わかめとたまごのスープ れいとうりんご	ぶたにく とりにく たまご だいず　とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　にら ながねぎ　にんにく きくらげ　えのきたけ りんご	649 kcal 28.0 g 17.2 g 2.0 g
3 木	ごまごはん	ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ キャベツのにびたし すましじる	あじ　かまぼこ かつおぶし とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん　こまつな キャベツ　しょうが　もやし えのきたけ	660 kcal 28.3 g 23.4 g 2.9 g
4 金	ハニーレモントースト	ぎゅうにゅう	フェジョアーダ こまつなともやしのソテー	ぶたにく ベーコン ウインナーソーセージ だいず　きんときまめ ぎゅうにゅう	パン はちみつ さとう　でんぷん あぶら　マーガリン	にんじん　パセリ　こまつな たまねぎ　にんにく　しょうが セロリ　もやし　とうもろこし レモン	603 kcal 23.0 g 24.7 g 2.7 g
7 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	とりにく さば　かつおぶし うずらたまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ　むぎ そうめん	にんじん　こまつな ズッキーニ しょうが しいたけ	654 kcal 26.4 g 23.0 g 2.3 g
8 火	ロールパン	ぎゅうにゅう	ポテトミートグラタン キャベツのとぶたにくのスープ こだますいか	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら	にんじん　パセリ たまねぎ　キャベツ しいたけ すいか	598 kcal 24.0 g 22.2 g 2.6 g
9 水	ごはん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのいためにみそしる	とりにく とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	こめ じゃがいも　しらたき さとう　でんぷん あぶら	にんじん　こまつな たまねぎ きりぼしだいこん	665 kcal 24.2 g 20.5 g 2.6 g
10 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ キャベツとわかめのサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう わかめ	パン じゃがいも　さとう あぶら　ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ　セロリ　キャベツ ながねぎ　グリーンピース	624 kcal 27.6 g 22.0 g 2.8 g
11 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	チキンアドボ とうもろこし とうふともやしのスープ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　にら たまねぎ　にんにく　しょうが とうもろこし　もやし　ながねぎ たけのこ えのきたけ	633 kcal 27.6 g 20.5 g 2.1 g
14 月	とうもろこしごはん	ぎゅうにゅう	だいずとホキのあまからあえ とうがんのぶたじる	ぶたにく ホキ だいず　とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも　こんにゃく さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん とうがん　しょうが　ながねぎ とうもろこし	619 kcal 26.0 g 17.5 g 2.9 g
15 火	くろパン	ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ひじきのサラダ トマトとたまごのスープ	ベーコン まぐろあぶらづけ たまご ぎゅうにゅう ひじき	パン じゃがいも さとう　でんぷん あぶら	にんじん　パセリ　トマト たまねぎ　キャベツ　きゅうり	619 kcal 23.1 g 25.4 g 2.8 g
16 水	なつやさいのカレーライス	やさいジュース	もやしとぶたにくのソテー ヨーグルト	ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト	こめ　こむぎこ あぶら　マーガリン	にんじん　かぼちゃ　トマト たまねぎ　なす　とうもろこし さやいんげん　にんにく しょうが　もやし　りんご やさいジュース （ぶどう&ほうれんそう）	673 kcal 17.9 g 12.5 g 2.1 g

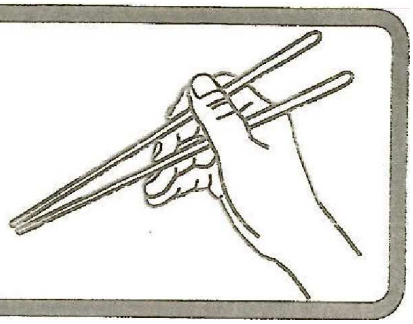
食材等の都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価（中学年）	637 kcal 25.0 g 21.3 g 2.5 g

2025年6月30日発行

若草小学校

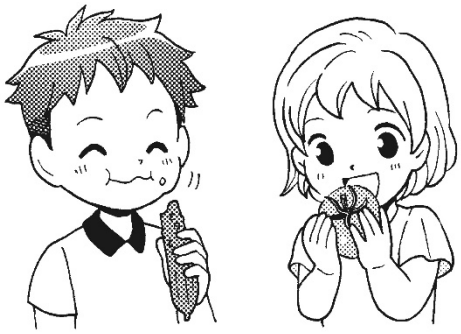
給食だより



夏野菜には、水分をたくさん含んでいるものが多いので、身体を冷やす効果があります。夏を元気にすごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は、カレー粉などの香辛料や、酢などの酸味のある調味料を使って調理すると食欲が増すこと間違いなし！

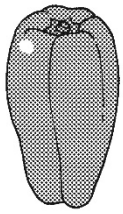
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。

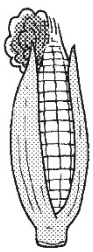


トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。

ⓒ少年写真新聞社2023