

令和8年度

7月分



こんだてよていひょう（12回）

きがめほらしりつかしまだしいょうがっこう
相模原市立鹿島台小学校

日 曜	こ ん だ て	ざいりょうめい						エネルギー	
		黄のなかま はたらくちからになるもの		赤のなかま ちやにくやほねになるもの		緑のなかま 体のちようしをととのえるもの		たんぱく質	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ しじつ 脂質・糖質	しじつ たんぱく質	むきしつ 無機質	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい など 淡色野菜 等	しじつ 脂質 食塩相当量	
1	水	しせんだうふどん (いたくごはん) とうもろこし ビーフンスープ ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう でんぶん ビーフン	あぶら	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	なす たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし もやし たけのこ ねぎ しいたけ	634 kcal 25.5 g 17.6 g 1.9 g
2	木	ロールパン ホキのチーズやき ひよこまめのスープ すいか ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら	ホキ ひよこまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ すいか	679 kcal 30.5 g 23.9 g 2.8 g
3	金	ごまごはん にくじゃがのカレーに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく くろざとう でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しいたけ えのきたけ	606 kcal 23.7 g 18.1 g 2.3 g
6	月	とうもろこしごはん こいわしのてんぷら きゅうりのごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	こめ こめこ こむぎこ くろざとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう スプラット	にんじん こまつな	とうもろこし きゅうり ねぎ	660 kcal 26.2 g 22.7 g 2.5 g
7	火	いたくごはん あかうおのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん こめこ そうめん	あぶら	あかうお かつおぶし とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	しょうが ズッキーニ しいたけ	614 kcal 25.9 g 19.5 g 2.1 g
8	水	こがたくろパン ベイクドポテト もやしのソテー キャベツとまめのスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	マーガリン あぶら オリーブオイル	ベーコン いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	もやし キャベツ たまねぎ にんにく	613 kcal 22.1 g 22.3 g 2.4 g
9	木	なつやさいのカレーライス こまつなとしらすのサラダ アーモンドこざかな ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら マーガリン ごま アーモンド	ぶたにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし こざかな	かぼちゃ にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく キャベツ	644 kcal 24.5 g 18.3 g 2.4 g
10	金	ツナのトマトスパゲッティ やさしいため えだまめパン アーモンド(こぶくろ) ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう ホットケーキミックス	オリーブオイル あぶら アーモンド	ツナ ハム とうにゅう	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ	675 kcal 26.7 g 26.8 g 2.1 g
13	月	ぶたにくのしょうがいためどん (いたくごはん) みそじる(もやし・いも) れいとうみかん ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ もやし れいとうみかん	634 kcal 22.7 g 15.6 g 2.3 g
14	火	こがたコッペパン しいらのからあげ トマトとたまごのスープ いちごジャム ぎゅうにゅう	パン でんぶん	あぶら	しいら ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	しょうが たまねぎ いちごジャム	615 kcal 31.1 g 24.1 g 2.4 g
15	水	マーボーだいずどん (むぎごはん) わかめスープ フルーツあんぱん ぎゅうにゅう	こめ むぎ くろざとう でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あんぱんかんてん	にら にんじん こまつな	きくらげ ねぎ にんにく たけのこ しいたけ しょうが パイン りんご もも みかんかじゅう	621 kcal 24.2 g 16.6 g 1.7 g
16	木	おたのしみ きゅうしよく	こめ じゃがいも シャーベット	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが レタス キャベツ	680 kcal 23.6 g 21 g 2 g

※ ざいりょうめい
材料のつごうによりこんだてを更改することがあります。※ しめしよく
主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。※ えいようりょう
栄養量は中学年の量で記載してありますので、低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にご覧ください。

2学期の給食は9月1日(火)から開始の予定です。

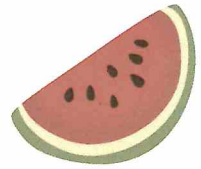
7月平均栄養価

エネルギー	639 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	20.5 g
食塩相当量	2.2 g

給食だより

相模原市立鹿島台小学校

7月号

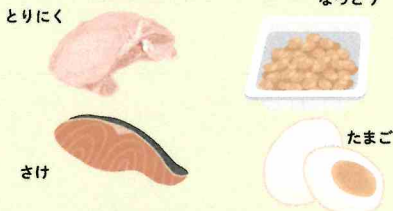


食事と水分で熱中症を予防しよう！

暑い環境下では、水分・ビタミン・ミネラルの補給が大切ですが、実は、熱中症になりにくい身体を作るために、日頃の食事も大切です。次に紹介する栄養素を意識しながら、1日3食、特に朝食をしっかりとるよう心がけましょう。

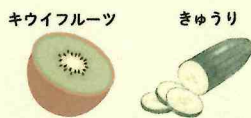
熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質



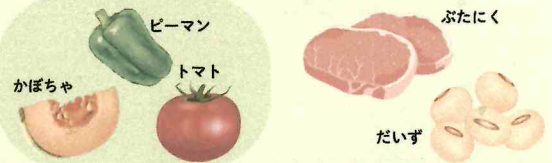
筋肉の材料になります。
筋肉は、水分の貯蔵庫の役割も果たします。

ビタミンC



抗酸化作用で体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくなります。

ビタミンB₁



食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

今月の給食より レシピ紹介

トマトと卵のスープ



材料 (子ども6人分=大人4人分)

- ベーコン…1枚
- 玉ねぎ…中1個
- 卵…Mサイズ 4個
- トマト…中1個
- 鶏ガラ…50g
- ローリエ…1～2枚
- 塩…小さじ1
- こしょう…少々
- しょうゆ…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1強
- パセリみじん切…小さじ2

1. 水と鶏ガラ、ローリエを鍋に入れて火にかけ、じっくり煮てスープを720mlとる。(市販のスープの素を使ってもOK。)
玉ねぎは縦半分のスライス、トマトは湯剥きして1.5cm位の角切りにする。
2. 鍋を火にかけてベーコンを炒め、香りが立って来たら玉ねぎを加えて更に炒める。玉ねぎがしんなりして来たら、1のスープとトマトを加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
3. 塩こしょうを加え、混ぜながら水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつけ、沸騰した状態でゆっくりとスープをかき混ぜながら、溶き卵を流し入れ、パセリを加える。

- * 夏野菜の「トマト」と卵のたんぱく質で、夏バテ予防にピッタリ！
- * トマトが苦手な人でも、食べやすい料理です。
- * スープにとろみをつけてから卵を入れることで、ふわふわに仕上がります。

