

令和7年度



7月分 よていにとんでひょう

さいたま市立美園小学校

日	曜	こんだて		つかわれているしょくひん			えいようか		
		しゅしょく	牛乳	おかず	たいおんやちからに なるたべもの	ち・にく・ほね・は をつくるもの	からだのしょうしを ととのえるたべもの	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1	火	ジャージャーめん 		あおのりポテト ちゅうかきゅうり	めん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり	615	24.7
2	水	フラワーパン 		スタンプット ひじきのマリネ トマトウンスープ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ぶたにく ちゅうりぎゅうにゅう	ほうれんそう きゅうり トマト だいこん たまねぎ しょうが バジル にんにく にんじん マッシュルーム	578	20.5
		* 世界の料理から「オランダ料理」の献立を取り入れました。お楽しみに(^^)							
3	木	キムチチャーハン 		ニギスイそべこめこフライ とうがんスープ	こめ あぶら さとう こめこ パンこ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ニギス あおのり とりにく ぶたにく	とうがん こまつな にんじん はくさいキムチ ねぎ ピーマン	573	25.6
		* 旬の夏野菜「冬瓜(とうがん)」を中華風のスープに取り入れました。							
4	金	ごはん 		もずくどん まんだいのこくとうかりんあげ れいとうパイ	こめ あぶら さとう でんぷん くらざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく まんだい	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし パイ	594	29.5
		* 日本の郷土料理から、沖縄県産のもずくを使った「もずく丼」を取り入れました。							
7	月	えだまめいり わかめごはん 		ほしがたハンバーグケチャップソースかけ たなばたじる	こめ あぶら さとう こめこめん やきふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく かんてん	えだまめ トマト にんじん オクラ だいこん こまつな たまねぎ にんにく しょうが	584	20.6
		* 星型の麩や短冊型の野菜、天の川に見立てたそうめんなどが入った七夕汁と今が旬の枝豆の混ぜご飯の献立です。							
8	火	ごはん 		ソイどん おひたし みそけんちんじる れいとうみかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず とうふ あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく みかん	681	27.9
9	水	ごはん 		てづくりそばろみそ あじフリッター にらたまじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう だいず あじ たまご あおのり	にんじん ねぎ にら	634	21.2
10	木	ツナとトマトの スパゲティ 		ミックスサラダ とうもろこし1/3	スパゲティ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ(まぐろ) チーズ	トマト たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	577	26.5
		* さいたま市緑区で収穫された「白いとうもろこし:品種 白い妖精」380本を、2年生のみんなが皮むきをしてくれます。							
11	金	ごはん 		てづくりじゃこカレーふりかけ うましおにくじゃが ごまだれサラダ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	にんにく たまねぎ しらす しょうが にんじん こねぎ もやし きゅうり キャベツ	611	21.7
14	月	やきにくチャーハン 		だいずとなつやさいのからあげ もずくじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ コーン ゴーヤ かぼちゃ えのき	567	21.5
15	火	ハニーレモントースト 		コーンクリームスープ グリーンサラダ	パン あぶら さとう はちみつ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう ちゅうりぎゅうにゅう	レモン とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー	681	21.6
16	水	ごはん 		なつやさいカレー てづくりふくじんづけ はちみつレモンゼリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ セロリ にんじん ピーマン にんにく トマト しょうが アップルソース きゅうり だいこん れんこん レモン	691	20.3
へいきんえいようか								616	23.5

・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。

夏休み中は、生活リズムが崩れがちになります。元気に一日を過ごすために、早寝、早起きの習慣を崩さず、朝食をしっかりと食べることが大切です。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	---	--	---



早寝



早起き



朝ごはん