まいつき19日は
しょくいくの日です

令和7(2025)年度

7月 予定給食献立表

志木市立宗岡小学校

7月の給食目標
「しょくじのマナーをみにつけよう」

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
志木市で行っている「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。減塩献立の日にマークをつけています。	**1** ユーリンチー　キムチきゅうり むぎごはん　ワンタンスープ 563kcal 25.5g	**2** トウファ ルーローハン　とりととうがんのスープ たいわんりょうりこんだて 597kcal 25.1g	**3** さばのみそに　さんしょくおひたし むぎごはん　なるとのおすいもの 544kcal 27.5g	**4** パインゼリー トマトスパゲティ　ポンデケージョ（ひとり2こ） 618kcal 25.1g
表示の説明				
おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる		
	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが　ねぎ にんにく　キムチ きゅうり にんじん キャベツ こまつな	こめ　おおむぎ かたくりこ あぶら さんおんとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう まさば あかみそ なると わかめ	しょうが もやし　ねぎ こまつな にんじん だいこん	こめ おおむぎ さんおんとう しろごま	ぎゅうにゅう ベーコン やりいか パルメザンチーズ かんてん むきえび	にんにく なす　トマト トマトかん パインかん パインジュース	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう しらたまこ はくりきこ あぶら　さとう
7 ジャージャーめん めんのうえに やさい にくみそ をのせてください ふるふるゼリー とうもろこし 3年生　とうもろこしかわむき　たいけん 705kcal 27.8g	**8** カルピスゼリー てっかなす えだまめごはん　そうめんじる☆ 1日おくれのたなばたこんだて 528kcal 21.4g	**9** アジフライ　スタミナなっとう ごはん　こまつなのみそしる 624kcal 35.8g	**10** すいか きなこあげパン　チリコンカン 原ん(あっきょちゃんとかっぱ・すいかのプール)のこんだて 673kcal 26.4g	**11** てづくりよもぎだんご こぎつねずし　わかめのみそしる 原ん(やまこえのこえかわこえて・よもぎだんご)のこんだて 625kcal 25.8g
ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ あかみそ かんてん	にんにく　ねぎ しょうが　もやし にんじん　なす たけのこ たまねぎ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さんおんとう ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あかみそ なると　かんてん にゅうさんきんいんりょう	えだまめ なす　おくら あおピーマン にんじん	こめ あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう まあじ とりにく なっとう あかみそ しろみそ	しょうが にんにく にんじん ぶなしめじ こまつな ばんのうねぎ	こめ はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう きなこ きんときまめ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム すいか	こめこパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく たまご　とうふ わかめ　きなこ あかみそ しろみそ	にんじん さやいんげん ねぎ こまつな よもぎ	こめ　こめこ さとう さんおんとう あぶら しらたまこ しろごま
14 のりしおだいず ラフテー（うどんのわきにのせてください） うどん　おきなわそばふうしる おきなわりょうりこんだて 568kcal 28.2g	**15** とうがんのそぼろあんかけ いわしのかばやきどん　えのきのみそしる 4日はやいしょくいくのひ 594kcal 27.1g	**16** フルーツミックス なつやさいのカレーライス　しゃきしゃきサラダ 1がっきゅうしょくさいしゅうび 722kcal 20.4g		
ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず あおのり	しょうが キャベツ にんじん ばんのうねぎ	うどん あぶら さんおんとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ あかみそ しろみそ	しょうが とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ジョアプレーン ぶたにく	しょうが　トマト にんにく　なす たまねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ おかひじき　みかんかん パインかん おうとうかん わなしかん	こめ　おおむぎ じゃがいも あぶら　バター はくりきこ さんおんとう さとう しろごま					

暑い夏を元気にすごすために

①はやね・はやおき・あさごはん

1日を元気にすごすためには、朝きまった時間に起きて朝ごはんを食べることが大切です。お休みの日でも朝寝坊せず、「えいっ」と起きて楽しい1日をすごしましょう。

②じょうずに水分補給しましょう。

水分補給はたいせつですが、とりすぎても体に負担になってしまうこともあります。食事をするときは食べ物からも水分がとれるので、食事の前の飲みすぎに気を付けましょう。

③夏野菜をしっかりとろう

トマトやキュウリ、ナス等、夏の日差しを浴びて育った夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べ、夏バテを防止しましょう。