



7月のこんだて



令和8年度

墨田区立錦糸小学校

日	よう日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	の み もの	おかず	体の血や肉を つくるもの	体の熱や力に なるもの	体の調子を ととのえるもの		
1	水	スパゲティ なす入りミート		じゃがいものハニーサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、レバー チーズ	スパゲティ、油、小麦粉 砂糖、バター、じゃがいも はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、なす にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、メロン	669	25.6
2	木	わかめごはん		切り干し大根の卵焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ とり肉、鶏卵、わかめ みそ、豆腐	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも	にんじん、しいたけ、えのき 切り干し大根、いんげん、もやし きゅうり、ねぎ、たまねぎ	611	26.6
3	金	トマトライスの クリームソースかけ		キャロットソースサラダ すいか	牛乳、とり肉、えび 生クリーム	米、バター、油、小麦粉 砂糖	セロリ、たまねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、すいか	649	21.9
6	月	セタ寿司		天の川汁 カルピスゼリー	牛乳、とり肉、油あげ 鶏卵、豆腐、寒天、ゼラチン 乳酸飲料	米、砂糖、油、麩 そうめん	かんぴょう、しいたけ、にんじん れんこん、いんげん、こまつな みかん缶	600	23.2
7	火	シーフードライス		きのこ入りポトフ 青のりビーンズ	牛乳、とり肉、えび、いか ベーコン、ぶた肉、ウインナー 大豆、青のり	米、バター、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、キャベツ、えりんぎ しめじ、パセリ	619	29.8
8	水	チンジャオ ロース丼		中華サラダ すいか	牛乳、ぶた肉	米、油、砂糖、でんぷん くず粉、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、にんじん、キャベツ ピーマン、きゅうり、すいか	590	20.3
9	木	二色フランス トースト		トマトシチュー ツナ入りサラダ	牛乳、ベーコン、ぶた肉 ひよこ豆、チーズ、ツナ缶	ソフトフランスパン、マーガリン、油 砂糖、じゃがいも、バター 小麦粉、はちみつ	にんにく、パセリ、セロリ、たまねぎ にんじん、ホールトマト、キャベツ きゅうり、コーン	652	24.6
10	金	ひじき入り 五目おこわ		焼きししゃも みそ汁 冷凍みかん	牛乳、とり肉、ひじき 油あげ、ししゃも、みそ 豆腐、わかめ	米、もち米、じゃがいも	にんじん、いんげん、たまねぎ とうがん、ねぎ、冷凍みかん	595	25.8
13	月	麦入りごはん		鮭の二色ごま焼き 磯香あえ 豚汁	牛乳、鮭、のり、ぶた肉 みそ、豆腐	米、押し麦、砂糖、ごま ごま油、こんにゃく じゃがいも	はくさい、えのき、ほうれんそう ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ	610	28.7
14	火	ジャムサンド		たらとじゃがいものケチャップあえ ちんげん菜と卵のスープ ★フッキーキャロット★	牛乳、たら、ベーコン ぶた肉、鶏卵	コッパン、いちごジャム 油、じゃがいも、でんぷん 砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、しょうが しめじ、ちんげんさい	586	26.0
15	水	冷やし豆乳 タンタン麺		えだまめ レーズンスライスケーキ	牛乳、ぶた肉、みそ、豆乳 鶏卵	中華めん、油、砂糖、ごま 練りごま、黒砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん もやし、きゅうり、ちんげんさい えだまめ、干しぶどう	726	29.1
16	木	ごはん キムムッチ		あじフライ からししょうゆあえ けんちん汁	牛乳、のり、あじ、鶏卵 とり肉、豆腐	米、ごま油、砂糖、ごま 小麦粉、パン粉 こんにゃく、じゃがいも	にんにく、キャベツ、にんじん もやし、こまつな、ごぼう だいこん、ねぎ	633	28.7
17	金	カレーライス		ひよこ豆入りサラダ セレクト(パイン・メロン)	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、マゴウチャツネ 砂糖、ごま	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、パイン、メロン	705	21.8

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

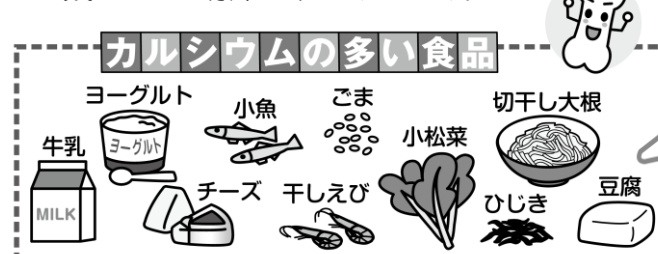


◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

