

7月のこんだて

○物資の都合により、こんだての内容を一部変更する場合があります。
○こんだて表には、その日の主な食材を記載していますが、アレルギー表としての対応はしていません。



月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	ごはん 牛乳 すいとん汁 きんぴらごぼう のりつくだに	ごはん 牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 塩昆布きゅうり 冷凍パイ	ごはん 牛乳 開花煮 にしん生姜煮	ごはん 牛乳 ミルメーク（コーヒ味） 海の幸のピリ辛スープ 野菜コロッケ 温野菜（ソース和え）
	すいとん・だいこん・にんじん・とりむねに・ながねぎ・あぶらあげ・ごぼう・さつまあげ・こんにゃく	とうふ・ベーコン・にんじん・ながねぎ・しいたけ・えだまめ・きゅうり・パイ	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こんにゃく・たまご・えだまめ・にしん	あさり・えび・いか・とうふ・にんじん・もやし・ながねぎ・にら・キャベツ
7日	8日	9日	10日	11日
小ごはん 牛乳 七夕そうめん 星型ハンバーグ マスカットゼリー	ごはん 牛乳 五目煮 さばのみそ煮	米粉小バターパン 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ 枝豆 アーモンド	ごはん 牛乳 茎わかめのみそ汁 青梗菜のチヂミ バナナ	ごはん 牛乳 チャップスイ 焼きぎょうざ（2個） オレンジ
おくら・にんじん・もやし・とりむねに・マスカット	だいす・ごぼう・にんじん・とりむねに・ちくわ・こんにゃく・こんにゃく・さば	ぶたにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・たまご・えだまめ・アーモンド	くきわかめ・とうふ・じゃがいも・ながねぎ・ぶたにく・ちんげんさい・にんじん・たけのこ・しめじ・バナナ	えび・ぶたにく・しいたけ・はくさい・もやし・にんじん・たけのこ・ながねぎ・ぶたひきにく・オレンジ
14日	15日	16日	17日	18日
（ごはん） 牛乳 ポークハヤシライス 福神漬 すいか	ごはん 牛乳 のっぺい汁 豚キムチ	米粉コッペパン 牛乳 アルファベットスープ 鶏肉のマリネソテー バナナ マーシャルビーンズ	ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 切り干し大根のナムル オレンジ	（ごはん） 牛乳 深川めし 豆とん汁 元氣ヨーグルト
ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト・だいこん・すいか	ちくわ・あぶらあげ・こんにゃく・ごぼう・にんじん・じゃがいも・こうやとうふ・ぶたにく・キャベツ・はくさい・にら	にんじん・キャベツ・ウインナー・マカロニ・とりむねに・ピーマン・バナナ	じゃがいも・ぶたにく・こんにゃく・こねぎ・えだまめ・きりぼしだいこん・ほうれんそう・にんじん・オレンジ	ごぼう・にんじん・あぶらあげ・あさり・だいす・ぶたにく・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃく・ながねぎ
21日	22日	23日	24日	25日
	ごはん 牛乳 かきたま汁 サーモンフライ ふりかけ（のりごま）			
	ぶたにく・ながねぎ・とうふ・たまご・サーモン			

◎夏野菜の名前、ぜんぶわかる？◎



☆こたえ：みきから れたす、かぼちや、きゅうり、なす、とまと、すーきーに

給食だより 7月

旭川市立東五条小学校
令和7年6月27日



気温の高い日が続くようになってきました。暑さの影響で、体調を崩していませんか？外に出るときはぼうしをかぶったり、体がしんどいときは無理をせず休むなど、自分の体を守る工夫をしましょう。こまめに水分を取ったり、三食きちんと食べることも大切です。もちろん、給食を毎日しっかり食べることも大切です。たくさん食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

7月食育目標 夏の食生活について知ろう

体がだるい日が続く、食欲がわかない、頭がいたい…などの症状がみられると、「夏バテ」になっている可能性があります。そうならない

ために、また、早く治すためにも、食事が重要になってきます。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
特に朝ごはんが大事！
1日元気にすごせるよ～



★旬の野菜や果物を食べる
暑さからからだを守る
栄養素がいっぱい！



★冷たいものをとりすぎない
とりすぎはおなかを冷えて、体調が悪くなる原因に…



★おやつはダラダラ食べない
ごはんをしっかり食べられるように、量と時間を考えよう！



★栄養素についてもう少し詳しく
お米やパンなどに多く含まれる「糖質」を、しっかりとエネルギーに変えるためには、「ビタミンB1」の力を借りると効率よくエネルギーになってくれますよ～

ビタミンB1を多く含む食品例



注意

食中毒の危険性が
高まる季節です。

気温と湿度が高い夏は、食中毒の原因となる細菌が増えやすい季節です。

げり、腹痛、おう吐など…、つらい思いをしないために、しっかりと対策をしましょう。

