

# 7月 こんだてひょう



立教女学院小学校 2025

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
2	水	味噌カツ丼 沢煮椀 寒天と野菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 卵 寒天 油揚げ 味噌 ヨーグルト	人参 水菜	大根 キャベツ きゅうり ごぼう もやし	米 砂糖 小麦粉 ごま 油 パン粉	608kcal 25.7g
3	木	ミルクパン 野菜スープ 豚肉のバーベキューソース ポテトフライ ゆでブロッコリー 冷凍みかん 牛乳		豚肉 寒天 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ みかん セロリー りんご 玉ねぎ にんにく 生姜	パン パスタ 油 砂糖 じゃがいも	605kcal 27.4g
4	金	冷やし中華 人参と甘夏のサラダ ソーダパンチ 牛乳		鶏肉 寒天 卵 牛乳	人参	もやし 長ねぎ クランベリージュース きゅうり にんにく 生姜 レモン (甘夏・りんご・もも・洋なし) 缶 スイカ	中華麺 油 はちみつ 砂糖 ごま パン粉 サイダー	584kcal 27.5g
7	月	五目ちらしずし 具だくさん汁 栗餅 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 卵 脱脂粉乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	人参 さやいんげん	れんこん 干し椎茸 長ねぎ ごぼう 白菜 大根	米 麦 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 米粉	595kcal 21.8g
8	火	夏野菜カレーライス ゆで枝豆 チーズ蒸しパン 牛乳		豚肉 牛乳 チーズ 生クリーム	ホールトマト 南瓜 オクラ 人参	玉ねぎ ズッキーニ 生姜 なす にんにく 枝豆 セロリー	米 麦 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	701kcal 23.7g
9	水	ごはん 豚汁 魚のおろしかけ もやしと小松菜の和え物 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鯖 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 生姜 もやし 白菜 大根 長ねぎ	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	591kcal 26.0g
10	木	テーブルロール ニードルスープ 魚のラビゴットソース 青海苔ポテト メロン 牛乳		ベーコン 青海苔 かじきまぐろ 鶏肉 牛乳	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ セロリー ピクルス にんにく メロン	パン パスタ 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	576kcal 28.9g
11	金	カレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツ白玉 牛乳		ウインナー ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ レモン 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	米 麦 砂糖 じゃがいも サイダー 白玉粉 バター 油 パスタ	650kcal 21.4g
14	月	ごはん マーボー豆腐 ゴーヤともやしのナムル ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 味噌 ヨーグルト 豆腐	人参 赤ピーマン	長ねぎ 生姜 もやし 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 苦瓜 キャベツ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま 春雨	614kcal 22.4g
15	火	冷やしうどん ツナの揚げ餃子 ゆでとうもろこし 牛乳		豚肉 ツナ 牛乳	にら トマト しそ	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 レタス 玉ねぎ とうもろこし	うどん 油 砂糖 ごま てんぷら粉 ぎょうざの皮 小麦粉	701kcal 20.7g
16	水	ゆかりごはん 冬瓜のポトフ 蒸し鶏のゴマソース ゆでブロッコリー ヨーグルト 麦茶	茶	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	人参 ブロッコリー ゆかり	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 長ねぎ 冬瓜	米 ごま 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	610kcal 20.8g
17	木	 おたのしみ給食 		鶏肉 ベーコン 牛乳 豆腐 ヨーグルト	人参 にら トマト 明日葉 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ もやし ズッキーニ セロリー	ホブサ じゃがいも 油 バター 小麦粉 パスタ 砂糖 アイス	738 kcal 26.6g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

こだいちゆうこく たなばた むびょうそくさい ねが さくべい か し そな  
古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子を  
た ふうしゅう さくべい こむぎこ つく きじ なわ  
食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のよう  
げんけい  
にねじったもので、そうめんの原型とされています。



さくべい  
索餅



# 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。



## 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。

あま 甘くないもの、  
カフェインを  
ふく 含まないもの



## 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。



## 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。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	こぎかな 小魚	ごま	きりほ だいこん 切干し大根
ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	ほ 干しえび	こまつな 小松菜
ヨーグルト			とうふ 豆腐
			ひじき



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。

