



こんだてひょう

立教女学院小学校 2026

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	木	味噌カツ丼 沢煮椀 マロニーサラダ 牛乳		豚肉 卵 寒天 油揚げ 味噌 牛乳	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 マロニー	645kcal 29.1g
3	金	ねじりパン スーパースープ 魚のラビゴットソース 粉ふきいも 冷凍みかん 牛乳		ベーコン 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 みかん	パン パスタ 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	597kcal 29.0g
6	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 干し椎茸 にんにく 苦瓜	米 砂糖 油 片栗粉 ごま 春雨	589kcal 23.1g
7	火	夏野菜のトマトスパゲティ 大根のツナドレッシングサラダ 索餅(さくべい) 牛乳		ベーコン 脱脂粉乳 ひよこ豆 牛乳 チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく なす ズッキーニ 大根 きゅうり	スパゲティ 油 バター 砂糖 小麦粉 米粉	718kcal 25.7g
8	水	カレーピラフ ABCスープ パリパリサラダ りんごゼリー 牛乳		ウィンナー 鶏肉 寒天 牛乳	人参	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 もやし りんごジュース	米 麦 砂糖 油 バター ワンタンの皮 じゃがいも パスタ	669kcal 20.1g
9	木	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	611kcal 20.9g
10	金	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	706kcal 23.9g
13	月	冷やしうどん 竹輪の磯部揚げ ゆでとうもろこし 牛乳		鶏肉 青のり ちくわ 牛乳	さやいんげん 人参	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん ごま 砂糖 小麦粉	598kcal 24.5g
14	火	ごはん さつま汁 魚の梅みそ焼き 野菜のお浸し メロン ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 豆腐 鱈 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜 しそ	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ こんにゃく もやし 梅干し メロン	米 麦 油 砂糖 さつまいも	578kcal 24.3g
15	水	ジャージャー麺 中華風コーンスープ チーズ春巻き スイカ 牛乳		鶏肉 チーズ 卵 豚ひき肉 味噌 牛乳	人参 にら	にんにく しょうが もやし 干し椎茸 玉ねぎ コーン えのきたけ スイカ	中華麺 油 砂糖 ごま 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	705kcal 29.1g
16	木	おたのしみ給食 		鶏肉 ベーコン 牛乳 豆腐 チーズ 青のり ヨーグルト 生クリーム	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし コーン セロリー	ホブサ 砂糖 じゃがいも チョコレート 小麦粉 油 フィアンティーヌ バター	661kcal 24.1g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気を付けてほしい生活習慣についてお伝えします。

気をつけたい
夏休みの
生活習慣

- ① 1日3食バランスのとれた食事をとりましょう
- ② 食欲がない時は香辛料や酢の物を食べましょう
- ③ 十分な睡眠をとりましょう
- ④ 夜更しをする、朝起きない、食事を抜くなど生活リズムが乱れないようにしましょう



食べよう夏野菜

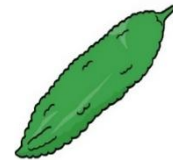


夏が旬の野菜には、ゴーヤ、とうもろこし、きゅうり、トマトなどがあります。夏野菜は、豊富なビタミン類や水分が含まれています。体を冷やす作用もあるので、暑い夏にはおすすめです！！旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。夏バテ防止になります。

苦手な野菜
No. 1!?

ゴーヤの苦みを抑える方法

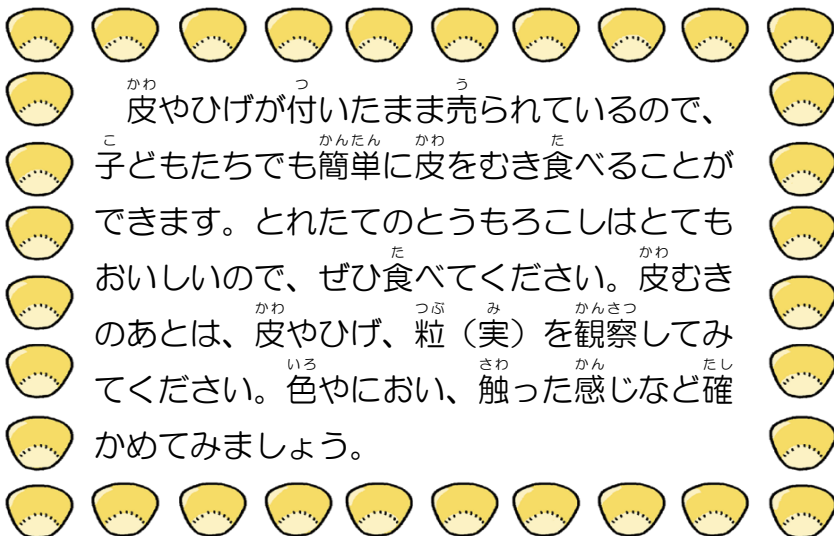
ゴーヤの独特な苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りにして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでしたりする方法があります。



ゴーヤには疲労回復や夏バテ防止の効果があります。

やってみよう

とうもろこしの皮むき



皮やひげが付いたまま売られているので、子どもたちでも簡単に皮をむき食べることができます。とれたてのとうもろこしはとてもおいしいので、ぜひ食べてください。皮むきのあとは、皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなど確かめてみましょう。

7月13日(月)

3年生がとうもろこしの皮むきをします！！

