



7月 こんだてひょう

令和7年6月30日
江戸川区立小岩小学校
校長 鈴木 薫

◎江戸川区基準値◎

エネルギー650kcal・たんぱく質24.4g・脂質21.7g・塩分2.0g

日	主食	牛乳	おかず	あかのなま ちやにくになる	きいろのなま ねつやからのもとになる	みどりのなま からだのちやしきとこのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	こまつなべペロンチーノ	○	ミートボールスープ とうもろこし	★ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、とりにく	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、パンコ、でんぶん、じゃがいも、さとう	とうがらし、にんにく、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、エリンギ、トマトかん、パセリ、とうもろこし	563 kcal 23.3 g 21.0 g 2.3 g
2 水	さげごはん	○	ししゃものいそべあげ こまつなとじゃがいものごまあえ とんじる	★ぎゅうにゅう、サケ、★ししゃものり、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、こむぎこ、★あぶら、じゃがいも、さとう、さといも、こんにやく	きゅうり、にんじん、ホールコーン、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	594 kcal 28.6 g 22.6 g 2.0 g
3 木	むぎごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため はくさいときゅうりのつけもの あじのつみれじる	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、なまあげ、アジ	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、さとう、ごま、でんぶん	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、キャベツ、はくさい、きゅうり、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	559 kcal 25.3 g 17.4 g 2.4 g
4 金	マーボーどん	○	かふうあえ ちゅうかスープ	★ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、だいこん、エリンギ、チンゲンツァイ	601 kcal 27.9 g 21.2 g 2.6 g
7 月	たなばたちらし	○	のしどり ほしのそうめんじる フルーツサイダーボンチ	★ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、だいず、みそ、とうふ、のり、かんでん	こめ、さとう、パンこ、ごま、そうめん	しょうが、にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、ねぎ、だいこん、オクラ、みかんかん、おうとうかん、パイカかん	598 kcal 25.4 g 16.9 g 2.6 g
8 火	むぎごはん	○	スズキのパンこチーズやき こまつなとコーンのソテー ペイザンヌスープ オレンジ	★ぎゅうにゅう、スズキ★チーズ、ベーコン、とりにく	こめ、むぎ、マヨネーズ、パンこ、あぶら、じゃがいも	にんにく、パセリ、しょうが、もやし、ホールコーン、こまつな、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、エリンギ、オレンジ	572 kcal 26.2 g 20.2 g 1.6 g
9 水	むぎごはん	○	チキンカツ こまつなのおひたし こんさいとあげのみそしる	★ぎゅうにゅう、とりにく、おかか、あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、★あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	627 kcal 24.8 g 22.1 g 2.3 g
10 木	とうもろこしごはん にほんのりようり ちば	○	いわしのさんがやき ひじきのあえもの だいずいりみそしる	★ぎゅうにゅう、いわし、とりにく、とうふ、おかか、みそ、ひじき、だいず、あぶらあげ	こめ、むぎ、パンこ、さとう、あぶら、ごま	ホールコーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、しそ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、えのきたけ、こまつな	580 kcal 28.7 g 20.2 g 2.2 g
11 金	えらんでランチ きなこあげパン まっちゃんあげパン	○	まめまめサラダ こめこシチュー オレンジ	★ぎゅうにゅう、きなこと、あおだいず、きんときまめ、だいず、とりにく、ベーコン、とうにゅう、★なまクリーム	★コッペパン、さとう、★あぶら、じゃがいも、こめこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、エリンギ、クリームコーン、パセリ、オレンジ	588 kcal 23.9 g 24.7 g 1.9 g
14 月	むぎごはん	○	ちぐさやき てっかみそ なめたけあえ とりじゃがに	★ぎゅうにゅう、だいず、みそ、とりにく、★たまご、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、たまねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこ、キャベツ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、さやいんげん	648 kcal 29.3 g 21.1 g 2.4 g
15 火	てづくりシナモンロールパン	○	さつまいもサラダ ミネストローネマカロニ オレンジ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、あぶら、★バター、じゃがいも、さつまいも、マカロニ	にんじん、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、ぶなしめじ、トマトかん、オレンジ	604 kcal 20.9 g 21.9 g 1.8 g
16 水	パンシット カントン (めんりょうり) がいくのりようり フィリピン	○	チキンアドボ (とりにくのこみりょうり) シニガンスープ バナナトロン	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、エビ、とりにく	★あぶら、ちゅうかめん、さとう、じゃがいも、はるまきのかわ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやえんどう、レモン、しょうが、だいこん、トマトかん、さやいんげん、うめ、バナナ	610 kcal 27.8 g 25.2 g 2.7 g
17 木	なつやさいカレーライス	○	チキンサラダ カルピスカんでん	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、とりにく、かんでん、★カルピス	こめ、むぎ、あぶら、★バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、なす、トマトかん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、えだまめ、レモン、みかんかん、パインかん、りんご	694 kcal 24.0 g 22.5 g 1.4 g

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 おやつとり方に気をつける

◆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

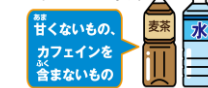
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆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

◆朝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。

