



# 給食だより 7月号



## 献立表

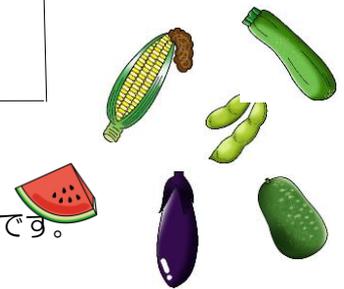


大田区立羽田小学校

| 月                                                    | 火<br>1日                                              | 水<br>2日                                              | 木<br>3日                                                | 金<br>4日                                                       |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                      | 麦ごはん<br>牛乳<br>酢鶏<br>もやしのみりんあえ<br>果物(巨峰)              | 〈6年生移動教室〉<br>イタリアンカレー<br>牛乳<br>海藻サラダ                 | 〈6年生移動教室〉<br>ツナトースト<br>牛乳<br>キャベツと鶏団子スープ<br>フレンチサラダ    | 〈6年生移動教室〉<br>麦ごはん<br>牛乳<br>鶏肉とじゃがいものうま煮<br>カリカリじゃこサラダ<br>牛乳かん |
|                                                      | I補給 - 658 kcal たんぱく質 24.0 g<br>脂質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g | I補給 - 619 kcal たんぱく質 22.9 g<br>脂質 27.5 g 食塩相当量 1.7 g | I補給 - 621 kcal たんぱく質 26.8 g<br>脂質 33.9 g 食塩相当量 3.2 g   | I補給 - 594 kcal たんぱく質 23.9 g<br>脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g          |
| 7日                                                   | 8日                                                   | 9日                                                   | 10日                                                    | 11日                                                           |
| 〈七夕献立〉<br>★ちらし寿司<br>牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ<br>★七夕汁           | 〈沖縄料理〉<br>タコライス<br>牛乳<br>にんじんシリシリ<br>果物(パイナップル)      | ナン<br>牛乳<br>キーマカレー<br>カリポリサラダ                        | 冷やしきつねうどん<br>牛乳<br>ビーンズポテト<br>黒糖蒸しパン                   | コーンライス<br>牛乳<br>鶏肉のトマト煮ラタトゥイユ風<br>フルーツポンチ                     |
| I補給 - 535 kcal たんぱく質 18.9 g<br>脂質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g | I補給 - 584 kcal たんぱく質 24.4 g<br>脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g | I補給 - 560 kcal たんぱく質 23.4 g<br>脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g | I補給 - 706 kcal たんぱく質 25.6 g<br>脂質 25.2 g 食塩相当量 2.3 g   | I補給 - 569 kcal たんぱく質 22.0 g<br>脂質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g          |
| 14日                                                  | 15日                                                  | 16日                                                  | 17日                                                    | 18日                                                           |
| ピビンバ<br>牛乳<br>わかめスープ<br>ゆでとうもろこし                     | スパゲッティクリームソース<br>牛乳<br>ベーコンのサラダ<br>卵スープ              | 〈6年生社会科見学〉<br>麦ごはん<br>牛乳<br>魚の竜田揚げ<br>ごま和え<br>豚汁     | 〈ジョアセレクト給食〉<br>夏野菜カレー<br>ジョア<br>ひじきとコーンのサラダ<br>アイスクリーム | <br>終業式<br>                                                   |
| I補給 - 586 kcal たんぱく質 23.8 g<br>脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g | I補給 - 641 kcal たんぱく質 26.9 g<br>脂質 27.2 g 食塩相当量 2.5 g | I補給 - 654 kcal たんぱく質 32.1 g<br>脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g | I補給 - 686 kcal たんぱく質 22.8 g<br>脂質 14.5 g 食塩相当量 2.7 g   |                                                               |

### 旬の食材

1日巨峰 8日パイナップル 11日ピーマン スッキーニ なす すいか  
14日 とうもろこし 17日 スッキーニ ピーマン コーン



7日天の川に見立てたそうめん、星形の麩を浮かべた七夕汁です。

ちらし寿司には星形にんじんが隠れているかもしれません。

8日タコライスは沖縄発祥の料理。にんじんシリシリは沖縄県の郷土料理です。

14日ゆでとうもろこしは1年生に全校分の皮むきをしてもらいます。

17日1学期最後の給食です。乳酸菌飲料は飲みたい味を選んでもらいます。

デザートはお楽しみのおアイスです。

### 熱中症を防ぐ水分補給



水分補給に向かない糖分の多い飲み物

梅雨明けになると、本格的な量になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 水分補給に向かない糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

### 7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹につるし、行事食のそうめんを食べます。



栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。  
食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：行儀よく食べよう