



給食だより 7月号

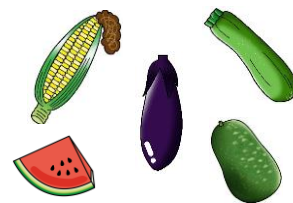


大田区立羽田小学校

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		 〈6年生移動教室〉 ピザトースト 牛乳 キャベツと鶏団子スープ コールスローサラダ	 〈6年生移動教室〉 麦ごはん 牛乳 魚のピザ焼き ビーンズポテト オニオンドレッシングサラダ	 〈6年生移動教室〉 冷やしきつねうどん 牛乳 もやしの酢じょうゆかけ 黒糖蒸しパン
		I補給 - 514 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 657 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 573 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
6日	7日	8日	9日	10日
〈1年生 とうもろこしの皮むき〉 ビビンバ 牛乳 わかめスープ ゆでとうもろこし 	〈七夕献立〉 七夕ちらし寿司 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 七夕汁 	ナン 牛乳 キーマカレー くだもの（すいか） 	〈6年生社会科見学 給食なし〉 ガーリックライス 牛乳 ホキのバジル焼き ラタトゥイユ風 果物（ぶどう） 	〈宮崎県 郷土料理〉 とうきびめし 牛乳 チキン南蛮 ざぶ汁 
I補給 - 582 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2 g	I補給 - 535 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 568 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 570 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 590 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
13日	14日	15日	16日	17日
新メニュー タッカルビ丼 牛乳 韓国風のりサラダ 果物（パイナップル） 	〈4年生社会科見学 給食なし〉 かしわごはん 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ からしあえ 豚汁 	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトサラダ フルーツポンチ 	〈ジョアセレクト給食〉 夏野菜カレー ジョア(セレクト) わかめサラダ アイスクリーム 	終業式 
I補給 - 574 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g	I補給 - 635 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 641 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 614 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	

旬の食材

6日とうもろこし 8日すいか 9日ピーマン ズッキーニ なす ぶどう
10日とうもろこし 13日パイナップル



6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。

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。

10日宮崎県で誕生したといわれる「チキン南蛮」。郷土料理の具沢山な汁物「ざぶ汁」を提供します。

17日1学期最後の給食です。乳酸菌飲料はプレーン・ストロベリー・マスカットからのみ味を選んでもらいます。デザートはお楽しみのアイスです。

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気をつ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
とって、暑さに負けない体をつくりま
しょう。



☆ 7月7日は七夕

七夕は、織姫（織女）と彦星（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竹につるし、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