



# 給食だより 7月号



## 献立表



大田区立羽田小学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
スパゲッティクリームソース 牛乳 ベーコンのサラダ 卵スープ	麦ごはん 牛乳 酢鶏 ごま和え 果物(プラム)	ツナトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮 ラタトゥイユ風 じゃが芋のポターージュ	麻婆豆腐丼 牛乳 春巻き わかめスープ	七夕ちらし寿司 牛乳 いかのかりんと揚げ 七夕汁 くだもの(小玉すいか)
I補給 - 672 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 676 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g	I補給 - 645 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 759 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 594 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.4 g
8日	9日	10日	11日	12日
鶏飯 牛乳 カリカリ豆サラダ フルーツヨーグルト	焼きカレーパン 牛乳 ポトフ チーズサラダ	麦ごはん コーヒーマル 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう どさんこ汁	冷やしきつねうどん 牛乳 にんじんシリシリ 黒糖蒸しパン	メキシカンライス 牛乳 千草焼き きのこスープ 枝豆
I補給 - 609 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2 g	I補給 - 602 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 673 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 633 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 642 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.2 g
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	チンジャオロース丼 牛乳 ワンタンスープ ゆでとうもろこし	シナモンあげパン 牛乳 キャベツと鶏団子スープ かぼちゃサラダ	夏野菜カレー 牛乳 ゴーヤサラダ アイス ガリガリ君	終業式 
	I補給 - 649 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 610 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 743 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.5 g	

### 旬の食材

2日プラム 3日スイートバジル・なす 5日いか・とうがん・スイカ 12日枝豆  
16日とうもろこし 17日かぼちゃ 18日ズッキーニ・ゴーヤ

- 5日七夕献立：おくらの輪切りが星型に見えるかな？
- 9日焼きカレーパン：かしわパンに具を詰めて焼くカレーパンです。
- 10日どさんこ汁は北海道の郷土料理です。
- 11日にんじんシリシリは沖縄県の郷土料理です。  
蒸しパンに使用している黒糖も沖縄県産です。
- 16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。
- 18日1学期最後の給食です。デザートはお楽しみのおアイスです。



★夏休みは「カルシウム」が不足やすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



### 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



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