



7月分給食献立表



目標 よくかんで、残さず食べよう

大田区立久原小学校

| 実施日 | 曜日 | 献立 | 栄養量 | | おかずの作り方・おたより | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|---------------------------------------|-------------------|-----------------|---|--------------|------------------------|-----------------|-------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜の磯和え かきたま汁 | kcal 573 | g 28.3 | <p>夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。 梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなるこの時期は、急な気温の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。このような夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。</p> <p>夏バテを防ぐ・治すためには・・・ バランスよく食べる。 水分補給をこまめに する。   とり過ぎ 注意！   冷蔵庫の設定温度に 気をつける。 冷たい物をとり過ぎない。 ～ とうもろこし ～ これから、とうもろこしが旬を迎えます。お子さんと一緒に、とうもろこしの皮むきを楽しんでみるのはいかがでしょうか？ とうもろこしクイズ☆ 第1問 とうもろこしのひげの数と同じものは次のうちのどれでしょうか？ ① とうもろこしの年齢 ② とうもろこしの粒の数 ③ とうもろこしの甘さ 第2問 とうもろこしは、いつ収穫したものが一番おいしいでしょうか？ ① 朝 ② 昼 ③ 夜 第1問のこたえ：② とうもろこしの粒の数（とうもろこしのひげは、1つ1つの粒からのびています。） 第2問のこたえ：① 朝（朝に収穫した方が糖度が高くなるので、農家の方は、朝早く、まだ暗い時間から収穫を行うそうです。） 今月の献立の中から にんにくで夏バテ予防！ ガーリックトースト 【材料 分量（4人分）】 食パン …… 4枚 バター …… 30g にんにく …… 1g パセリ …… 少々 【作り方】 ① バターは室温に戻し、やわらかくしておく。 ② にんにくはおろす。 ③ ①、②、パセリを合わせて、食パンに塗る。 ④ 230℃のオーブンで5分程度焼く。</p> | | | | | | | | | | | |
| 2 | 木 | みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの（冷凍みかん） | 663 | 26.0 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 金 | そばろごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 野菜の昆布和え 田舎汁 | 600 | 29.5 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー ツナサラダ | 627 | 22.5 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | 【七夕】 穴子ちらし寿司 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー | 577 | 22.5 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 水 | ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ くだもの（パイナップル） | 573 | 24.2 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 木 | 鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ キャベツのみそ汁 | 579 | 25.9 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 金 | 中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの（さくらんぼ） | 601 | 26.0 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 月 | 牛丼 牛乳 みそ汁 くだもの（りんご） | 650 | 23.9 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 火 | セルフフィッシュバーガー 牛乳 カレーポトフ くだもの（冷凍みかん） | 604 | 26.7 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 水 | 麦ごはん 牛乳 のりとひじきの佃煮 揚げ煮 めかたま汁 | 636 | 22.5 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | 塩焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 フルーツ白玉 | 578 | 19.7 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 金 | タコライス 牛乳 もずくスープ くだもの（パイナップル） | 598 | 21.5 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 月 | ナンピザ 牛乳 フライドポテト ABCスープ | 600 | 24.1 | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 火 | 磯おこわ 牛乳 焼き魚（鯖の文化干し） 呉汁 | 704 | 27.6 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 水 | 夏野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの（すいか） | 661 | 18.1 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 月 | スパゲッティナポリタン 牛乳 パリパリサラダ チーズケーキ | 630 | 24.3 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 火 | ごはん 牛乳 あじフライ 野菜のゆかり和え 豆豚汁 | 640 | 28.1 | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 水 | ビビンバ 牛乳 トックスープ くだもの（りんご） | 580 | 20.0 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 木 | カレーパン 牛乳 マロニースープ くだもの（メロン） | 616 | 23.0 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 金 | 鶏の照り焼き丼 牛乳 おひたし あおさ汁 | 630 | 28.0 | | | | | | | | | | | | |
| 1日あたりの平均栄養価 | | | エネルギー kcal 615 | たんぱく質 g 24.4 | | 脂質 g 21.7 | ナトリウム (食塩相当量) g 2.5 | カルシウム mg 323 | 鉄 mg 2.0 | レチノール当量 µgRE 254 | ビタミンB ₁ mg 0.36 | ビタミンB ₂ mg 0.52 | ビタミンC mg 28 | 食物繊維 g 4.2 | マグネシウム mg 87 | 亜鉛 mg 2.8 |

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 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。