



7月分給食献立表



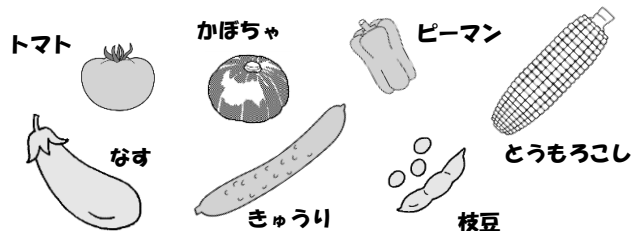
大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
1	火	ごまトースト 牛乳 ポークビーンズ レモンマリネ	596	24.8	湿度が高くジメジメした気候が続いていますが、梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。熱中症や夏バテにならないよう、今から規則正しい生活を心がけて暑さに負けない体を作っていきましょう。 7月の献立から <7日 セタ汁> 毎年7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説などがもとになった行事で、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 また、中国では七夕の日に「悪いことが起きませんように」という願いを込めて「さくべい」というお菓子を食べてきました。さくべいは、小麦粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったお菓子で、そうめんのもとになったと言われています。 給食では、久原小学校のみなさんが毎日元気に過ごせますようにという願いを込めて、そうめんを入れた「セタ汁」を作ります。 
2	水	麦ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き 野菜のごま和え 冬瓜のかきたま汁	589	26.2	
3	木	いかピラフ 牛乳 高野豆腐のミニグラタン 野菜スープ	560	24.1	
4	金	ごはん 牛乳 ゆかりふりかけ 枝豆入り肉じゃが ツナと野菜のみそドレ和え	624	24.6	
7	月	五目寿司 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ セタ汁	574	23.7	
8	火	スパゲティミートソース 牛乳 ツナひじきサラダ くだもの	598	24.9	
9	水	麦ごはん 牛乳 揚げ魚の甘酢あんかけ 春雨の炒め物 呉汁	616	25.5	
10	木	ツナピザトースト 牛乳 マカロニスープ	501	23.0	
11	金	とうもろこしごはん 牛乳 切干大根の卵焼き 豚汁	564	23.2	
14	月	ねぎ塩豚丼 牛乳 卵ともずくのスープ アップルゼリー	574	21.9	
15	火	結びパン 牛乳 揚げ魚のラビゴットソー ス 粉ふきいも ABCスープ	616	26.4	
16	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ照り焼き おひたし みそ汁	558	24.2	
17	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの	614	20.4	

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう

日本では、昔からその季節のものを食べ、自然と調和しながら体調を整えてきました。これから旬を迎えるのは夏野菜です。太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれています。夏野菜を食べて体にこもった熱を冷ますことも、昔の人たちから伝わってきた暑い夏を乗り切るための食生活の一つです。

7月の給食では、色々な夏野菜を使います。旬の味を楽しみにしていきましょう。



<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

夏休み中の食生活で気を付けたいこと

① 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆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、宿題や勉強にも集中しやすくなります。



② こまめに水分補給をする

- ◆コップ一杯程度の水分を、のどが渇くと感じる前にこまめに飲みましょう。
- ◆水分補給には、水や麦茶など、甘くないものやカフェインを含まないものがおすすめです。



③ おやつのとりに方に気を付ける

- ◆おやつは、時間と量を決めて食べるようにしましょう。
- ◆冷たいアイスやジュースなどをとり過ぎないようにしましょう。



④ 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給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、カルシウムの多い食べ物を意識して取り入れるようにしましょう。



ビタミンDを多く含む食べ物と一緒に食べることで、カルシウムの吸収率が高まります。



(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。

7月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1火	ごまトースト	○		しょくパン、バター、あぶら、しろすりごま、しろねりごま、さとう	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルームみずに、ホールトマトかん、パセリ
	レモンマリネ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモンじる
2水	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	さかなのねぎみそやき		さば、しろみそ、あかみそ	さとう、ごまあぶら	ねぎ
	やさいのごまあえ			さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
	とうがんのかきたまじる		とりにく、たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、とうがん、えのきたけ、ねぎ
3木	いかピラフ	○	とりにく、いか	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、パセリ
	こうやどうふのミニグラタン		とりにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、シュレッドチーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ
	やさいスープ		とりにく	じゃがいも	セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
4金	ごはん	○		こめ	
	ゆかりふりかけ		あおのり	しろいりごま	ゆかり
	えだまめいりにくじゃが		ぶたにく	あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも、くるまふ	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ
	ツナとやさいのみそドレあえ		ツナかん、しろみそ	あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし
7月	ごもくずし	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、しろいりごま、あぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん
	ししゃものいそべあげ		ししゃも、あおのり	あげあぶら、こむぎこ	
	たなばたじる		かまぼこ	そうめん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
8火	スパゲティミートソース	○	ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマトかん、パセリ
	ツナひじきサラダ		ほしひじき、ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ
	くだもの				れいとうみかん
9水	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	あげざかなのあまずあんかけ		ホキ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さとう	しょうが
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ
10木	ツナピザトースト	○	ツナかん、シュレッドチーズ	はいがしょくパン、あぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、ホールトマトかん
	マカロニスープ		とりにく	じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
11金	とうもろこしごはん	○		こめ、むぎ、あぶら	とうもろこし
	きりぼしだいこんのたまごやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん
	とんじる		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
14月	ねぎしおぶたどん	○	ぶたにく、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、しろいりごま、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、レモンじる
	たまごともずくのスープ		とりにく、とうふ、おきなわもずく、たまご	じゃがいも、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、えのきたけ、ねぎ
	アップルゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース
15火	むすびパン	○		ショートニングパン	
	あげざかなのラビゴットソース		あかうお	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、あぶら、さとう	たまねぎ、トマト
	こふきいも			じゃがいも	パセリ
	エービーシースープ		とりにく	マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな
16水	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	とりにくのねぎてりやき		とりにく	さとう、あぶら	ねぎ
	おひたし		かつおぶし	さとう	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ
17木	なつやさいのカレーライス	○	とりにく、シュレッドチーズ	こめ、むぎ、あぶら、あげあぶら、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんじん、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト
	わかめサラダ		わかめ	さとう、ごまあぶら、しろいりごま	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーンかん
	くだもの				こだますいか