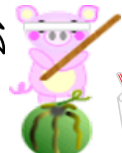




7月 こんだて表



目標 【暑さに負けず、しっかり食べよう！水分補給も忘れずに！】

*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)
1火	ジャージャー麺	○	豚肉(挽肉),鳥がら	ごま油,蒸し中華めん,油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり
	わかめスープ		鳥がら,わかめ	ごま油,白いりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし
	プリン		鶏卵,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	
	4年生は日生劇場での観劇のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。				
2水	枝豆ごはん	○	昆布(だし)	米,麦	むぎ枝豆
	かぼちゃコロッケ		鶏肉(挽肉),豆乳	油,大豆バター,ポテトパフ、パン粉(乾燥),小麦粉,生パン粉	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ
	野菜のおかか和え		かつお節(糸削り)		小松菜,はくさい,にんじん,もやし
	みそ汁		削り節(だし),豆腐		にんじん,キャベツ,万能ねぎ
3木	<世界の料理：インド【ナン・カレー・サモサ】>				
	ナンカレー	○	鶏肉(挽肉),ピザ用チーズ	ナン,油,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ
	サモサ		豚肉(挽肉)	油,じゃがいも,春巻きの皮,小麦粉	にんにく,たまねぎ
	マカロニのスープ		鳥がら,鶏肉	油,マカロニ	にんじん,たまねぎ,はくさい,かぼちゃ,チンゲンサイ
4金	鶏二郎丼	○	鶏肉,鳥がら	米,麦,でん粉,油,ごま油,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら
	春雨スープ		鳥がら,鶏ハム	ごま油,はるさめ	にんじん,キャベツ,しめじ,江戸菜
	くだもの(スイカ)				小玉スイカ
7月	<七夕の行事食>				
	日本には、天の川や織姫のつむぐ糸にみだてて七夕に「そうめん」を食べる風習があります。これは病気をせずに、健康で元気に暮らせるよう種料理をお供えしたという中国の言い伝えがはじまりにも言われています。				
	「天の川ちらし」は、炒り卵や星形のかまぼこをちらし、天の川をデコレーションします。そうめんを使用した七夕汁、キラキラの夜空をイメージしたゼリーなど行事食をお楽しみに☆				
	天の川ちらし	ジョア	昆布(だし),油揚げ,鶏卵,かまぼこ	米,砂糖,油,白いりごま	にんじん,たけのこ(水煮),かんぴょう,さやいんげん
	鶏肉のみそ焼き		鶏肉	砂糖,ごま油	にんにく,たまねぎ
	七夕汁		削り節(だし)	そうめん,麩	にんじん,だいこん
二色のフルーツゼリー	粉寒天,アガー		砂糖,炭酸飲料	みかん(缶),パイナップル(缶),ぶどうジュース	
8火	ごはん	○		米,麦	
	魚のカレー風味揚げ		もうか	砂糖,ごま油,でん粉,小麦粉,油	たまねぎ,しょうが
	野菜のガーリックソテー		ベーコン	油	たかのつめ,にんにく,たまねぎ,ホールコーン,ブロッコリー,赤パプリカ
	マセドアンスープ		鳥がら,鶏肉	油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,だいこん
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー	みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ
9水	冷やしきつねうどん	○	厚削り節(だし),油揚げ	冷凍うどん,油,砂糖	ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり
	竹輪と野菜の和え物		焼き竹輪	砂糖,ごま油,油,白いりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,もやし,たまねぎ
	ドロップクッキー		鶏卵,豆乳	大豆バター,砂糖,チョコチップ,小麦粉	干しぶどう
10木	キャロットライス	○		米,麦,大豆バター	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶)
	チキンナゲット		鶏肉(挽肉),豆腐(押し)	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,油	
	ジュリエンスープ		鳥がら,ベーコン	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ
	くだもの(冷凍みかん)				みかん
11金	コーンマヨトースト(ハーフ)	○	ピザ用チーズ	食パン,バター,油,エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン
	メープルシロップトースト(ハーフ)			食パン,大豆バター,メープルシロップ,三温糖	
	炒め肉のサラダ		豚肉	油,砂糖,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,たまねぎ,江戸菜
	ミネストローネ		鶏肉,鳥がら	油,マカロニ,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),キャベツ,パセリ
14月	<郷土料理：沖縄県【ジュシー・もずくのみそ汁・ちんすこう】>				
	「ジュシー」は、沖縄で炊き込みご飯のことを言います。今回は、豚肉を使用し、茹で汁と一緒に炊き込む「シシジュシー」を作ります。昆布が入るとクーフジュシー、よもぎが入るとフーチバージュシーと呼ばれます。				
	「もずく」の生産量 日本一は、沖縄県です。汁物にしたり、酢の物や天ぷらにしたり様々な料理で美味しくいただける海藻です。				
	「ちんすこう」は、沖縄で有名な焼き菓子です。小麦粉・黒砂糖・砂糖・ラードを使って、給食室で手作りします。				
	ジュシー	○	豚肉,干ひじき,焼き竹輪	米,麦,ラード,油,砂糖	にんじん,干しいたけ
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,油	
もずくのみそ汁	削り節(だし),油揚げ,沖縄もずく			にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
ちんすこう			砂糖,黒砂糖,ラード,小麦粉		

世界の料理：アメリカ【ホットドッグ・チャウダー・チョップドサラダ】>			
15 火	ホットドッグ	ウィンナー	コッパン、大豆バター、油、砂糖、でん粉
	シーフードチャウダー	鳥がら、豆乳、調理用牛乳、ほたてがし(貝柱)、えび、いか、いんげん豆	油、じゃがいも、小麦粉、でん粉
	チョップドサラダ		ごま油、油、砂糖、三温糖
16 水	夏野菜とひき肉のカレー	鶏肉(挽肉)、鳥がら	米、麦、油、大豆バター、小麦粉
	ツナサラダ	ツナ缶	油、ごま油、砂糖
	くだもの(パインアップル)		パインアップル
17 木	スパゲティーナポリタン	ウィンナー	スパゲティー、油、砂糖、大豆バター、エッグフリーマヨネーズ
	枝豆サラダ	コーヒール牛乳	ごま油、砂糖
	ポトフ	鳥がら、鶏肉	油、じゃがいも
	セレクトアイス	★前もって自分が選んでおいたアイスを食べます！ ・Soyパニラ ・フロースヨーグルト ・みかんシャーベット ・ガリガリ君(ソーダ)	アイス
*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。 *食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。			1日あたりの平均 エネルギー 656kcal たんぱく質 25.9g

給食だより 7月



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竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

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。

夏休みに家族の食事をつくってみよう！

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片付けまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでもらえます。

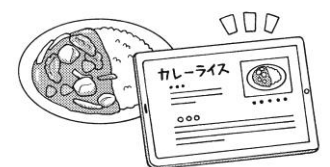
食事づくりの手順

- ①計画 献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。
- ②食品の準備 家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べ切れる量を買ひ、食品ロスを防ぎます。
- ③調理 衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④食卓 食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤片づけ 環境に配慮して片づけをします。
- ⑥ふり返り 料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたのかをふり返りましょう。



つくったら自由研究にまとめて

料理をつくったら、つくり方や工夫したところ、料理の写真などをまとめてみましょう。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもいいですね。



何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



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。

必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



家庭の仕事をやってみよう

- ・買い物をする
- ・食事の後片づけ
- ・ごみを分別する
- ・食器を並べる

ほかにはどんな仕事があるかな？



コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけでなく、組み合わせを考えてみましょう。主食(おにぎりやパン、めん類など)、主菜(サラダチキンなど)、副菜(サラダなど)がそろうように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



しっかりとろう睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。