

7月 こんだてひょう



大田区立新宿小学校
校長 本田 幸彦

目標 暑さに負けない食事をしよう

7月は夏野菜を多く取り入れました。夏野菜には水分やビタミンが多く含まれています。
食欲が増すように香味野菜やスパイスを使用したメニューも取り入れています。



《7月の献立》

◆七夕給食・・・七夕といえば「笹(ささ)」ですね。給食では
笹の葉の形をした「ささかまぼこ」を使って、「ささかまぼこ
の磯辺揚げ」を作ります。また、「たなばたスープ」に入っている
「そうめん」は、天の川や織姫が織った織物の糸に見立ててい
ます。

◆セレクト給食・・・バニラアイスか
オレンジシャーベットのどちらかを選び
ます。自分で考えて選ぶことで給食
への関心を高めてもらいたいです。



◆七夕給食・・・七夕といえば「笹(ささ)」ですね。給食では たなばたきゅうしょく たなばた きゅうしょく ささ は かたぢ つか 笹の葉の形をした「ささかまぼこ」を使って、「ささかまぼこ いそべ あ つく の磯辺揚げ」を作ります。また、「たなばたスープ」に入ってい る「そうめん」は、天の川や織姫が織った織物の糸に見立ててい ます。 あま がわ おりひめ おりもの いと みた ◆セレクト給食・・・バニラアイスか オレンジシャーベットのどちらかを選び ます。自分で考えて選ぶことで給食 きゅうしょく への関心を高めてもらいたいです。					
水		木		金	
1		2		3	
ハヤシライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ ゆでとうもろこし		ツナチーズトースト ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ クルトン		ジャージャーめん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶどうゼリー	
660kcal タンパク質21.8g		585kcal タンパク質25.6g		592kcal タンパク質25.3g	
火		9		10	
6		8		10	
げんまいごはん ぎゅうにゅう さかなのかれーやき やさいのごまあえ どさんこじる		きなこトースト ぎゅうにゅう マカロニサラダ とりにくのトマトシチュー		チキンライス ぎゅうにゅう かぼちゃのつつみあげ やさいスープ	
601kcal タンパク質30.0g		642kcal タンパク質24.3g		623kcal タンパク質22.4g	
13		15		16	
なつやさいかレー ぎゅうにゅう やさいのあまずあえ くだもの(メロン)		ビスキュイパン ぎゅうにゅう コールスローサラダ トマトとたまごのスープ		セレクトきゅうしょく コーンピラフ ぎゅうにゅう チーズいりたまごやき レンズまめのスープ バニラアイスまたは オレンジシャーベット (バニラ)665kcal タンパク質29.3g (オレンジ)637kcal タンパク質28.1g	
650kcal タンパク質20.8g		631kcal タンパク質24.4g			
14		16			
わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのかおりあげ おかかあえ とうがんのみそしる					
649kcal タンパク質29.4g					

【夏休みを元気にすごすために！】

《早寝早起き朝ごはん》 学校 がない日は、よふかしや朝寝坊 をしがちです。規則正 しい生活 を心 がけましょう。

《食事は1日3食決まった時間にとりましょう》 生活 リズムを整 えるために、朝・昼・夕 と毎日同 じ時間に食

事をとることが大切 です。

《だらだら過ごさず、体を動かしましょう》 ラジオ体操 やプールなどでできるだけ毎日体 を動 かしましょう。

《水分の補給はこまめに行いましょう》 熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

《冷たいものをとりすぎないようにしましょう》 内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。

《おやつを食べるならば時間と量を決めましょう》 何かをしながらではなく、時間を決めお皿に

とって食べるようにしましょう。

《旬の野菜や果物を食べるようにしましょう》 夏バテや熱中症予防にも効果があります。意識し

て食事 に取 り入 れましょう。

《料理のお手伝いに挑戦してみましょう》 おうちの人と相談して、できることから挑戦してみましょう。

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

※食材料購入ならびに学校行事等の都合等により、献立を変更することがあります。

