# ６月の献立表

令和　7年　大田区立館山さざなみ学校

| | 朝食 | | 昼食 | | おやつ | 夕食 | | 1日の栄養価計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日(日) | | | E:エネルギー(kcal)　P:たんぱく質(g)<br>F:脂質(g)　塩:食塩相当量(g) | | チーズマフィン<br>156kcal | 豚きゃべ丼 みそ汁<br>きゅうりとわかめ和え　オレンジゼリー | E:640kcal P:23.9g<br>F:11.2g　塩:3.3g | |
| 2日(月) | トースト　ジャム　野菜スープ<br>ウインナーソテー　キャベツのカレー炒め<br>牛乳 | E:515kcal P:19.8g<br>F:22.9g　塩:3.1g | ごはん　すまし汁　魚の西京焼<br>おかか和え　牛乳 | E:546kcal P:32.3g<br>F:13.2g　塩:1.8g | ドーナツ<br>140kcal | ごはん　なめこ汁　鶏肉の夏野菜ソース<br>和風サラダ　果物 | E:651kcal P:24.5g<br>F:23.5g　塩:2.4g | E:1852kcal P:78.7g<br>F:65.3g　塩:7.4g |
| 3日(火) | ごはん　みそ汁　肉じゃが<br>いそか和え　ヨーグルト | E:478kcal P:15.3g<br>F:6.8g　塩:2.1g | ちくわ天ドッグ　コーンポタージュ<br>ラタトゥイユ　果物　牛乳 | E:627kcal P:27.8g<br>F:23.9g　塩:4.5g | いももち<br>135Kcal | 冷やし中華　中華炒め　マンゴープリン | E:592kcal P:23.0g<br>F:30.2g　塩:3.2g | E:1835kcal P:68.9g<br>F:61.2g　塩:10.5g |
| 4日(水) | ごはん　納豆　みそ汁<br>玉子焼き　きんぴら | E:514kcal P:20.9g<br>F:13.0g　塩:1.9g | 雑穀ごはん　みそ汁<br>ピーマンと鶏肉のから揚げ<br>白菜のごま和え　牛乳 | E:747kcal P:31.3g<br>F:30.2g　塩:2.9g | ワッフル<br>お魚アーモンド<br>104Kcal | ごはん　野菜スープ<br>白身魚のホワイトソースがけ<br>スパイシーポテト　果物 | E:549kcal P:24.7g<br>F:14.1g　塩:2.3g | E:1914kcal P:80.1g<br>F:62.3g　塩:7.3g |
| 5日(木) | ロールパン　ジャム　トマトスープ<br>ウインナーと野菜蒸し<br>白桃コンポート　牛乳 | E:549kcal P:21.6g<br>F:21.0g　塩:3.3g | ♪フィリピン料理の日♪ | | プリン<br>114kcal | ごはん　みそ汁<br>豚肉のしょうが焼き　切り干し大根煮 | E:645kcal P:31.0g<br>F:22.0g　塩:2.6g | |
| 6日(金) | ごはん　野菜スープ<br>鮭のマヨチーズ焼き　コーンフレークサラダ<br>果物 | E:550kcal P:26.0g<br>F:14.3g　塩:2.1g | ごはん　中華スープ　ホイコーロー<br>春雨チャプチェ　牛乳 | E:676kcal P:26.4g<br>F:25.8g　塩:2.8g | チョコチップクッキー<br>132Kcal | チリコンカンライス　野菜スープ<br>マカロニサラダ　果物 | E:597kcal P:23.7g<br>F:17.7g　塩:2.2g | E:1955kcal P:78.1g<br>F:63.6g　塩:7.3g |
| 7日(土) | ごはん　ふりかけ　みそ汁　鶏ごぼう煮<br>おかか和え　ジョア | E:471kcal P:17.7g<br>F:4.8g　塩:2.0g | ごはん　野菜スープ　メンチカツ<br>きゅうりとミニトマトのチーズサラダ | E:673kcal P:26.4g<br>F:27.6g　塩:2.9g | リンゴジュース<br>94Kcal | 麦ごはん　みそ汁<br>ひじきと豆腐のたまごよせ<br>野菜炒め　白ごまプリン | E:618kcal P:21.9g<br>F:18.7g　塩:3.2g | E:1856kcal P:66.2g<br>F:51.5g　塩:8.1g |
| 8日(日) | パンケーキ　チョコスプレッド<br>ウインナーとトマトのグリル<br>ほうれん草サラダ　カップdeヤクルト | E:616kcal P:16.9g<br>F:24.8g　塩:2.8g | ソース焼きそば　中華スープ<br>ニラたま　牛乳寒 | E:562kcal P:24.6g<br>F:18.7g　塩:5.0g | 抹茶マーラーカオ<br>176Kcal | ごはん　みそ汁　魚の南部焼き<br>信田煮　黒蜜きなこ白玉 | E:600kcal P:23.5g<br>F:15.0g　塩:2.3g | E:1954kcal P:68.4g<br>F:67.5g　塩:10.3g |
| 9日(月) | ごはん　みそ汁　家常豆腐<br>しゅうまい　果物 | E:541kcal P:17.4g<br>F:11.9g　塩:2.9g | てりやきバーガー　フライドポテト<br>人参ポタージュ　ビーンズサラダ<br>牛乳 | E:659kcal P:31.7g<br>F:31.8g　塩:3.8g | コロコロドーナツ<br>196kcal | ごはん　すまし汁<br>松風焼　納豆和え | E:549kcal P:28.4g<br>F:18.0g　塩:1.7g | E:1945kcal P:80.9g<br>F:70.8g　塩:8.5g |
| 10日(火) | トースト　ジャム　ミルクスープ<br>巣ごもり卵　果物　牛乳 | E:628kcal P:27.5g<br>F:27.0g　塩:3.3g | ごはん　なめこ汁　魚の香梅煮<br>おひたし　果物 | E:644kcal P:33.7g<br>F:18.1g　塩:4.0g | みたらし団子<br>94kcal | 小松菜ときのこのクリームスパゲッティ<br>野菜スープ　カラフルソテー<br>あじさいゼリー | E:590kcal P:25.9g<br>F:16.7g　塩:3.4g | E:1956kcal P:88.5g<br>F:62.6g　塩:11.1g |
| 11日(水) | ごはん　ふりかけ　野菜スープ<br>魚肉ソーセージと野菜のソテー<br>肉ごぼうバオズ | E:486kcal P:12.3g<br>F:13.0g　塩:2.5g | とうもろこしごはん　みそ汁<br>鶏のから揚げ　白和え　牛乳 | E:817kcal P:35.7g<br>F:37.2g　塩:3.7g | ミニたい焼き<br>牛乳<br>159Kcal | 卵のクッパ　チヂミ<br>わかめのチャプチェ | E:536kcal P:26.5g<br>F:20.4g　塩3.4g | E:1998kcal P:80.0g<br>F:74.9g　塩:9.9g |
| 12日(木) | ごはん　のりの佃煮　みそ汁<br>焼き魚　ゆかり和え | E:478kcal P:25.1g<br>F:11.9g　塩:3.3g | 中華風まぜごはん　ヌーミータン<br>夏野菜の肉みそ炒め　牛乳 | E:690kcal P:27.3g<br>F:22.5g　塩:3.2g | じゃがいものおやき<br>95Kcal | ♪ようこそさざなみプレート♪ | | |
| 13日(金) | ハムチーズトースト<br>ウインナーポトフ　ブロッコリーのサラダ<br>果物　ヤクルト | E:568kcal P:23.2g<br>F:24.6g　塩:3.7g | ごはん　すまし汁　魚のみそ煮<br>なめたけ和え　牛乳 | E:679kcal P:31.8g<br>F:21.8g　塩:3.0g | クレープ<br>138kcal | ごはん　中華スープ<br>酢豚　春雨サラダ | E:586kcal P:21.0g<br>F:13.0g　塩:3.0g | E:1971kcal P:79.2g<br>F:67.0g　塩:9.7g |
| 14日(土) | ごはん　ふりかけ　みそ汁<br>あさバーグ　大根のピリ辛炒め　果物 | E:495kcal P:15.3g<br>F:8.9g　塩:2.6g | カレーライス　コンソメスープ<br>海藻サラダ　ヨーグルト和え　牛乳 | E:843cal P:28.8g<br>F:30.7g　塩:4.6g | 水ようかん<br>61Kcal | 三色丼　みそ汁　千草のおひたし | E:593kcal P:22.4g<br>F:14.6g　塩:2.9g | E:1992kcal P:69.4g<br>F:54.4g　塩:10.1g |
| 15日(日) | おにぎり　豚汁<br>はんぺんチーズ焼き　おひたし | E:477kcal P:20.2g<br>F:6.3g　塩:3.2g | ごはん　野菜スープ<br>ポテたまグラタン　こまツナサラダ | E:652cal P:30.3g<br>F:24.0g　塩:2.9g | おせんべい<br>124kcal | ごはん　きくらげのスープ<br>チンジャオロース　野菜ぎょうざ<br>桃のコンポートヨーグルトがけ | E:598kcal P:23.5g<br>F:15.5g　塩:2.9g | E:1933kcal P:81.4g<br>F:62.7g　塩:8.8g |
| 16日(月) | きなこトースト　根菜スープ<br>目玉焼き　オニオンドレッシングサラダ<br>牛乳 | E:528kcal P:23.8g<br>F:22.7g　塩:3.1g | ごはん　すまし汁　魚のみそマヨ焼き<br>さつまいものきんぴら　果物 | E:721kcal P:37.5g<br>F:30.7g　塩:3.6g | ウインナーロール<br>136Kcal | ハッシュドポーク　野菜スープ<br>コールスローサラダ　フルーツ寒 | E:617kcal P:20.8g<br>F:15.2g　塩:3.8g | E:1858kcal P:74.7g<br>F:59.8g　塩:9.0g |
| 17日(火) | ごはん　ふりかけ　みそ汁<br>炒り豆腐　煮びたし | E:481kcal P:17.5g<br>F:8.9g　塩:3.4g | ぶどう食パン　ニョッキ入りミルクスープ<br>鶏肉のナゲット風　ひじきと枝豆のサラダ<br>牛乳 | E:532kcal P:28.2g<br>F:15.0g　塩:4.9g | ミニどら焼き<br>163Kcal | ♪リクエスト給食♪ | | |
| 18日(水) | ごはん　味のり　みそ汁　焼き魚<br>小松菜炒め　チーズ | E:489kcal P:22.3g<br>F:8.4g　塩:2.7g | 親子うどん<br>レバーとじゃがいもの甘辛揚げ<br>果物　牛乳 | E:606kcal P:33.5g<br>F:17.5g　塩:4.5g | かぼちゃクッキー<br>163Kcal | ごはん　わかめのスープ<br>ヤンニョムチキン　もやしとメンマ和え | E:652kcal P:24.4g<br>F:27.4g　塩:2.5g | E:1910kcal P:82.1g<br>F:60.4g　塩:9.7g |
| 19日(木) | トースト　ジャム　野菜スープ<br>ハムソテー　ツナ野菜炒め　牛乳 | E:513kcal P:25.1g<br>F:10.8g　塩:3.5g | ♪6年生心の劇場お弁当♪<br>♪5年生移動教室お弁当♪ | | ゼリー<br>34Kcal | 豚丼　なめこ汁　クルミ和え　果物 | E:557kcal P:21.1g<br>F:17.4g　塩:3.4g | |
| 20日(金) | ごはん　みそ汁　千草の玉子焼き<br>しらたきの炒り煮　ヤクルト | E:527kcal P:15.5g<br>F:10.8g　塩:2.1g | キムチとチーズチャーハン<br>春雨スープ　しゅうまい　牛乳 | E:641kcal P:26.0g<br>F:21.4g　塩:4.0g | 蒸しパン<br>151Kcal | ごはん　コンソメスープ　魚のムニエル<br>ポテトサラダ　キャロットゼリー | E:635kcal P:26.6g<br>F:20.1g　塩:2.3g | E:1954kcal P:71.7g<br>F:56.0g　塩:8.6g |
| 21日(土) | ごはん　みそ汁　豆腐ハンバーグ<br>コンビーフと野菜炒め　牧場の朝 | E:566kcal P:19.7g<br>F:16.8g　塩:2.5g | バジルライス　野菜スープ<br>鶏肉とマヨマスタード焼き<br>子ぎつねサラダ　牛乳 | E:768kcal P:32.7g<br>F:36.0g　塩:3.5g | ラスク<br>137Kcal | ごはん　みそ汁　肉入り擬製豆腐<br>カニマヨ和え | E:581kcal P:25.8g<br>F:21.0g　塩:2.7g | E:2052kcal P:81.9g<br>F:78.9g　塩:9.2g |
| 22日(日) | シュガートースト　野菜スープ<br>ほうれん草オムレツ<br>キャベツのバターじょうゆ炒め　牛乳 | E:546kcal P:23.0g<br>F:24.2g　塩:3.6g | ひじきごはん　すまし汁<br>豚肉のごまみそ焼き<br>塩昆布和え　牛乳 | E:692kcal P:38.9g<br>F:25.3g　塩:3.2g | | | | |
| 29日(日) | | | | | りんごゼリー<br>90Kcal | ミラノ風ドリア　コンソメスープ<br>ミモザサラダ　果物 | E:694kcal P:24.5g<br>F:24.8g　塩:3.0g | |
| 30日(月) | ごはん　ふりかけ　すまし汁<br>生揚げの香味焼き　イカと野菜の炒め物<br>ヨーグルト | E:481kcal P:19.9g<br>F:9.4g　塩:2.3g | かつ丼　みそ汁　ごま和え　牛乳 | E:781kcal P:42.7g<br>F:23.4g　塩:3.7g | パンプディング<br>159Kcal | ごはん　ニラスープ　八宝菜<br>バンバンジーサラダ　冷凍マンゴー | E:569kcal P:27.9g<br>F:15.8g　塩:2.5g | E:1990kcal P:97.2g<br>F:54.7g　塩:8.9g |

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 熱中症に気を付けよう!!

熱中症といえば7月と8月が多いイメージがありますが、実は6月も熱中症に注意が必要な時期になります。

なぜなら、湿度が高く、梅雨明けから急げきに気温が上がるからです。この急な気温の上がり方に、体が慣れていないので、熱中症になりやすくなります。

熱中症を予防するためにはこまめな水分ほ給と食事が大切になります。

## 熱中症予防の3つのポイント

### ①こまめに水分ほ給をする

1度に多くの水を飲むよりも、少量の水を15～30分ぐらいの間で飲む方が体に吸収されやすくなります。

### ②ご飯をしっかり食べる

1回の食事でコップ1杯半程度の水分を取ることができます。食事からのとった水分はゆっくりと体に吸収されるので、体の中に長い時間とどまります。

また、汗をかいて失ったミネラルなどをほ給することができます。

### ③食事の中でも特に朝ごはんを意識する

午前中は、みなさんの活動がより活発になるのに合わせて、気温も上がっていきます。この時に、体に十分なエネルギーと水分がないと、暑さに負けて熱中症になりやすくなってしまいます。