

令和5年度

7月分給食献立表

目標 暑さに負けないために食事を考えて食べよう

大田区立矢口小学校

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 kcal	たんぱく質 g																																																		
3月		<絵本とコラボ給食> トマトとなすのスパゲッティソース 牛乳 ポテトサラダ	604	23.5	<p>梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。</p> <p>～夏を元気に過ごすための食生活のポイント～</p> <p>①朝ごはんはかならず食べましょう。 ②こまめに水分をとりましょう。 ③夏野菜をしっかり食べましょう。 ④冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>季節の食べ物 ～ゼリー～</p> <p>レモン汁など酸味の強いものや、生のパイナップルやキウイフルーツなどを多く使うと固まりにくくなります。ゼリーはフランス語では「ジュレ(gelee)」といい、今から200年ほど前、フランスの菓子職人が考案したといわれています。ただ当時は冷蔵技術が発達していなかったため、今のような食感ではなかったようです。ゼリーによく使われるゼラチンは動物や魚に多くふくまれるコラーゲンが原料で、冷蔵庫などで冷やさないと固まりません。給食のゼリーなどに使われる寒天は、テングサやオゴノリなどの海そうが原料で、常温でも固まります。7月14日はゼリーの日、ゼリー作りに挑戦してみましょう。</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>----- 今月の献立の中から <材料 分量(4人分)> 水 80g 粉寒天 1.6g 砂糖 大2と2/3 ぶどうジュース(100%) 160g ゼリーカップ(60cc) 4個</p> <p><作り方></p> <p>①粉寒天は分量の水でもどし沸騰させて良く煮溶かす。 ②砂糖とぶどうジュースを加える。 ③カップに②を注ぎ、冷却する。</p> <p>絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～</p> <p>ぎょうれつのできるスパゲッティやさん こまったさんのサラダ</p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center; font-size:small;"> <tr> <th colspan="13">配慮する栄養素</th> </tr> <tr> <th>マグネシウム</th> <th>亜鉛</th> <th>ビタミンC</th> <th>ビタミンB₂</th> <th>ビタミンB₁</th> <th>レチノール当量</th> <th>鉄</th> <th>カルシウム</th> <th>ナトリウム(食塩相当量)</th> <th>脂質</th> <th>たんぱく質</th> <th>エネルギー</th> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>μgRE</td> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>kcal</td> </tr> <tr> <td>84</td> <td>2.8</td> <td>25</td> <td>0.48</td> <td>0.36</td> <td>227</td> <td>2.2</td> <td>353</td> <td>2.8</td> <td>20.6</td> <td>23.8</td> <td>591</td> </tr> </table>	配慮する栄養素													マグネシウム	亜鉛	ビタミンC	ビタミンB ₂	ビタミンB ₁	レチノール当量	鉄	カルシウム	ナトリウム(食塩相当量)	脂質	たんぱく質	エネルギー	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	g	g	g	kcal	84	2.8	25	0.48	0.36	227	2.2	353	2.8	20.6	23.8	591
配慮する栄養素																																																						
マグネシウム	亜鉛	ビタミンC	ビタミンB ₂	ビタミンB ₁		レチノール当量	鉄	カルシウム	ナトリウム(食塩相当量)	脂質	たんぱく質	エネルギー																																										
mg	mg	mg	mg	mg		μgRE	mg	mg	g	g	g	kcal																																										
84	2.8	25	0.48	0.36		227	2.2	353	2.8	20.6	23.8	591																																										
4月	火	麦ごはん 牛乳 魚の照り焼き 豚汁 くだもの	588	28.4																																																		
5月	水	きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ フルーツのヨーグルトかけ	588	21.0																																																		
6月	木	エッグカレーライス ジョア サウピカンサラダ	607	18.0																																																		
7月	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 七夕汁 フルーツゼリー	592	24.1																																																		
10月		メキシカンライス 牛乳 スペイン風オムレツ ジュリエンヌスープ	585	22.6																																																		
11月	火	魚のかばやき丼 牛乳 冬瓜のみそ汁 蒸しとうもろこし	588	24.6																																																		
12月	水	麦ごはん 牛乳 バンバンジー 青のりポテト ナムル	585	22.3																																																		
13月	木	ジャージャー麺 牛乳 トマトと卵のスープ カレービーンズ	591	29.1																																																		
14月	金	黒砂糖パン 牛乳 魚の変りソースかけ ポトフ	585	26.5																																																		
18月	火	しじゅうしい 牛乳 焼きししゃも イナムドゥッチ ぶどうゼリー	586	23.6																																																		
19月	水	<セレクト給食> 青椒肉絲丼 牛乳 にらたまスープ 2種類のシャーベットから1つ選択	587	21.8																																																		
1日あたりの平均栄養価																																																						

(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。