

令和7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	たんぱく質												
1	火	玄米ごはん 牛乳 魚の文化干し 切干大根の煮物 冬瓜のみそ汁	609	25.0	<p><b>熱中症予防に『水分補給』と『朝ごはん』</b></p> <p>ジリジリと照り付ける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないことが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。</p> <p><b>今月の食べ物</b></p> <p>～ フルーツポンチ ～</p> <p>フルーツポンチは、インドの飲み物（パンチ）をまねて、日本で作られました。パンチは、ヒンディー語で「5つの材料を混ぜる」を意味するとされます。お酒、水、レモン汁、砂糖、香辛料の5種類を使うアルコール入りの飲み物ですが、現在は5種類に限らず作られ、おもにヨーロッパで親しまれています。</p> <p>大正時代に、このパンチを見てまねたのが、日本で最初のフルーツ専門店「千疋屋」です。アルコールの代わりにシロップや炭酸水、果汁を使い、メロンやりんご、バナナ、パイナップルなどの果物を加えて、日本独自のデザート、フルーツポンチを生み出しました。</p> <p><b>今月の献立の中から</b> <b>フルーツポンチ</b></p> <p>【材料 分量(4人分)】          みかん(缶) …………… 90g          パイン(缶) …………… 50g          黄桃(缶) …………… 90g          砂糖 … 大きじ3・小さじ1          水……………110g</p> <p>【作り方】          ① パイン缶と黄桃缶は、一口大に切る。          砂糖と水を加熱後、冷却して、シロップを作る。          ② フルーツ缶とシロップをあわせる。</p> <p><b>絵本とコラボ給食</b> <b>～絵本の紹介～</b></p> <p>「トマトさん」の絵本から、3日の給食で「トマトさんと卵のスープ」を作ります。お楽しみにしてください。そして、本も読みましょう。</p>											
2	水	夏野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこサラダ	649	21.5												
3	木	<絵本とコラボ給食> ジャージャー麺 牛乳 トマトさんと卵のスープ 蒸しとうもろこし	555	25.8												
4	金	ショートニングパン 牛乳 シャークフライ リボンマカロニスープ	639	27.3												
7	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 七夕汁 フルーツゼリー	612	24.5												
8	火	豆乳きなこトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー ツナサラダ	611	23.5												
9	水	ししじゅうしい 牛乳 親子たまご焼き 豚汁	592	28.4												
10	木	魚のかばやき丼 牛乳 大豆の五目煮 すまし汁	611	26.0												
11	金	カレーミートトースト 牛乳 イタリアンスープ フルーツポンチ	608	26.6												
14	月	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 鬼まんじゅう くだもの	715	26.4												
15	火	じゃこわかめごはん ジョア きんぴらコロッケ 中華風きゅうり めかたま汁	564	18.9												
16	水	玄米ごはん 牛乳 焼きししゃも とり肉とじゃが芋の揚げ煮 たくあんのごま炒め	576	22.7												
17	木	<セレクト給食> 大豆入りドライカレー 牛乳 サビカサラダ 3種類のデザートから1つ選択□	588	21.2												
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			610	24.4		22.0	2.9	390	2.4	258	0.37	0.51	24	6.4	91	2.9

(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。