

令和3年7月



給食献立表



大田区立矢口東小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血・肉・骨になる			黄の仲間 力・熱になる			緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質	
				たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム
1	木	ハヤシライス	○	ぶたにく				こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ			694	kcal
		チーズとコーンのサラダ		ダイスチーズ			あぶら さとう		にんじん きゅうり ホールコーン ブロッコリー			21.9	g	
		くだもの(小玉すいか)							こだますいか					
2	金	和風焼きそば	○	ぶたにく いか				むしちゅうかめん あぶら でんぷん しろいりごま		しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ えのきたけ たくあん			611	kcal
		ビーンズポテト		だいず			あぶら でんぷん ジャがいも					25.4	g	
		トマト入り卵スープ		とりにく たまご			でんぷん		たまねぎ にんじん トマト					
5	月	玄米ごはん	○					こめ げんまい しろいりごま						
		切り干し大根の卵焼き		とりひきにく スキムミルク たまご			あぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん ばんのうねぎ			663	kcal	
		お浸し		かつおぶし					こまつな キャベツ にんじん			29.3	g	
		味噌汁		あつあげ カットわかめ			じゃがいも		たまねぎ さやいんげん					
6	火	照り焼きチキンスパゲッティ	○	とりにく ベーコン きざみのり				スパゲッティ あぶら さんおんとう でんぷん		にんにく たまねぎ ごぼう しょうが			654	kcal
		ポテトサラダ		ローズハム			じゃがいも あぶら Egg マヨネーズ(卵不使用)		にんじん たまねぎ きゅうり ホールコーン			23.9	g	
7	水	◆たなばた献立 天の川ちらし寿司	○	あぶらあげ むきえび たまご				こめ さとう しろいりごま あぶら		にんじん たけのこ かんぴょう ほししいたけ さやえんどう			604	kcal
		笹かまぼこの磯辺揚げ		ささかまぼこ あおのり								21.7	g	
		そうめん汁					そうめん あられふ		にんじん しいたけ ねぎ こまつな					
		きらきらサイダーゼリー		こなかんでん ほしがたかんでん			さとう サイダー							
8	木	ごはん・骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ				こめ むぎ しろいりごま さとう					601	kcal
		鶏肉とじゃが芋の煮物		とりにく あつあげ			こんにゃく ジャがいも さとう		にんじん たけのこ だいこん こまつな			22.2	g	
		もずくの酢の物		もずく			さとう		きゅうり					
9	金	お好み焼きパン	○	ぶたにく いか あおのり かつおぶし				しょくパン あぶら でんぷん Egg マヨネーズ(卵不使用)		たまねぎ キャベツ ホールコーン ねぎ			640	kcal
		かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム			バター		たまねぎ にんじん かぼちゃ			23.3	g	
		豆入りマセドアンサラダ		ひよこまめ			じゃがいも あぶら さとう		にんじん きゅうり					
12	月	豚しゃぶうどん	○	ぶたにく				れいとううどん さとう しろねりごま しろすりごま		しょうが きゅうり にんじん もやし			723	kcal
		茹でとうもろこし							とうもろこし			29.4	g	
13	火	ごまごはん	○					こめ むぎ しろいりごま						
		春巻き		ぶたにく			あぶら ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし			631	kcal	
		野菜炒め		とりにく いか むきえび			あぶら でんぷん ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ			21.8	g	
		くだもの(パインアップル)							パインアップル					
14	水	五目ごはん	○	とりにく あぶらあげ				こめ むぎ さとう		たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな			643	kcal
		魚の唐揚げねぎソースかけ		ホキ			でんぷん あぶら さとう ごまあぶら		しょうが ねぎ			25.9	g	
		冬瓜の味噌汁		あつあげ					たまねぎ とうがん					
15	木	ミルクパン	○					ミルクパン					675	kcal
		なすとポテトのミートグラタン		ぶたひきにく ベーコン ピザようチーズ			あぶら こむぎこ ジャがいも ソフトパンこ		なす たまねぎ ホールトマト			28.5	g	
		コーンと野菜のスープ		ぶたにく			あぶら		たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん					
16	金	◆世界の料理：ブラジル バターライス	○					こめ むぎ バター		ピーマン あかピーマン			649	kcal
		フェイジョアータ		ぶたにく ウィナー うずらまめ ひよこまめ			あぶら こむぎこ ジャがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん			18.7	g	
		オレンジ風味サラダ							キャベツ きゅうり にんじん みかんかん オレンジ					
19	月	◆セレクト給食 夏野菜カレー	○	ぶたにく ひよこまめ				こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ジャがいも		にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす トマト さやいんげん			772	kcal
		ボイル野菜サラダ					あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん			22.4	g	
		70-ズ ヨーグ ルト又はいちごアイス		*フローズンヨーグルト			*いちごアイス							
		*事前に選んでもらいます。												
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	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		658	24.2	23.0	2.8	362	2.9	282	0.41	0.55	38	5.4	95	3.0

(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。

配慮する栄養素

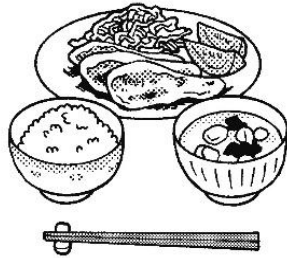


©少年写真新聞社2021

暑さに負けない体づくりを!

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



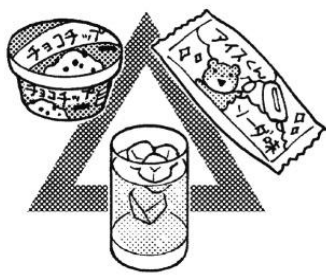
こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



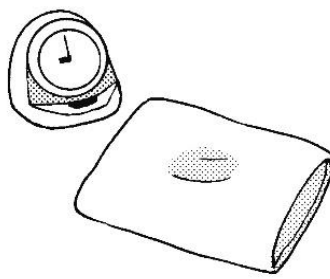
冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



©少年写真新聞社2021

朝ごはんは塩分チャージ!

寝ている間にも、大人でコップ2杯分の水分が失われるため、起きた時には脱水症状になっています。また、汗には水分だけでなく、塩分や鉄分も含まれているため、水ばかり飲んでいても熱中症になりやすい体になってしまいます。

給食を食べるまでの午前中は「朝ごはん」によって体は支えられています。朝ごはんを食べると、勉強や運動に集中して取り組むことができるだけでなく、水分や塩分補給もできるので体調も整えることができます。

熱中症予防のために



- 朝ごはんは毎日、バランス良く食べましょう。
- 朝ごはんは塩分補給を心がけましょう。
 - 梅干し ・ 焼き魚 ・ 漬物 ・ 味噌汁
 - サラダ(ドレッシング) ・ スープ ・ チーズなど

©少年写真新聞社2021

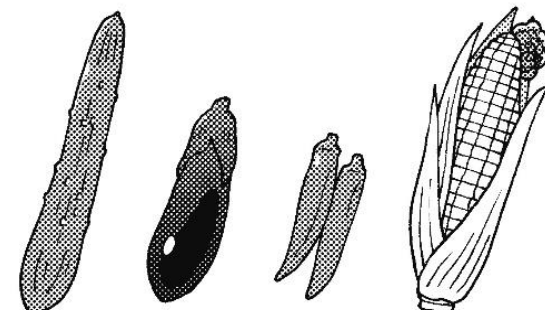
のどがかわく前に水分補給



©少年写真新聞社2021

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ?

- ① キュウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

©少年写真新聞社2021

あさ 朝ごはんにもおすすめ

今月の献立から トマト入り卵スープ

＜材料＞ 5人分

水	650cc
鶏がら	650g
しょうが	少々
鶏肉(薄切り)	50g
にんじん	50g
(いちょう切り)	
玉ねぎ(薄切り)	150g
塩	小さじ1杯
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1杯
たまご卵	100g
トマト(角切り)	75g

＜作り方＞

- ① 鶏がらスープを作る。
- ② 食材を順に入れて煮る。
- ③ 調味料を加えて、味付けする。
- ④ 水溶性片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ 卵を溶いてから流し、仕上げにトマトを加える。

給食では鶏がらスープも手作りしていますが、ご家庭では「鶏がらスープの素」で代用することができます。



もずくの酢のもの

＜材料＞ 5人分

もずく(3cm幅)	60g
きゅうり	200g
(半分斜めスライス)	
砂糖	5g
塩	1g
酢	13g
うすくちしょうゆ	5g

＜作り方＞

- ① 合わせ酢を加熱して冷ましておく。
- ② きゅうり、もずくはサッと湯通しして水冷後、水気をきって冷やす。
- ③ ①と②を合わせる。

給食では衛生上、サラダの野菜も全て加熱していますが、食感が残るように仕上げています。

©少年写真新聞社2021