




# 7月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより	
			エネルギー	たんぱく質		
			kcal	g		
3	月	しろごま揚げパン 牛乳 かぼちゃのシチュー もやしのサラダ	743	26.8	<p>いよいよ、夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日をご過ごしてほしいと思います。</p> <h2>旬の野菜を食べよう！</h2> <p>夏の旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。</p>  <p>少年写真新聞社2023</p>	
4	火	げんまい 玄米ごはん 牛乳 切干大根の卵焼き カラフルお浸し 味噌汁	623	28.8		
5	水	てや 照り焼きチキンスパゲッティ 牛乳 マセドアンサラダ フルーツポンチ	650	24.7		
6	木	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 はるま 春巻き もずく入り卵スープ	613	25.4		
7	金	一たなばた献立 あまがわ 天の川ちらし寿司 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ そうめん汁 きらきらサイダーゼリー	668	25.0		
10	月	はいが 胚芽ごはん 牛乳 手作りなめたけ にく 肉じゃがカレー煮 カリカリじゃこサラダ	591	27.4		
11	火	ヨーグルトトースト 牛乳 チリコンカン パプリカサラダ	628	27.2		
12	水	だいず い 大豆入りひじきごはん 牛乳 さかな からあ 魚の唐揚げねぎソースかけ とうがん 冬瓜の味噌汁	631	26.1		
13	木	キムチチャーハン 牛乳 カラフルビーンズ マロニースープ	649	25.6		
14	金	ぶた 豚しゃぶごまだれうどん 牛乳 む 蒸しとうもろこし	633	26.7		
17	月	うみ ひ 海の白				
18	火	えだまめ い 枝豆入りこぎつねごはん 牛乳 ひじき い あ 揚げ餃子 鶏ささみとレタスのスープ	623	26.2		
19	水	ーセレクト給食ー なつやさい 夏野菜カレーライス 牛乳 コールスローサラダ セレクトアイス(りんごシャーベット又はみかんシャーベット)	713	27.4		
20	木	しゅうぎょうしき 終業式				
7月の栄養量平均			647	26.4		

今月の献立の中から

### 鶏ささみとレタスのスープ

材料 分量(5人分)

- 水……………600cc
- 鶏がら……………60g
- しょうが(スライス)……少々
- 鶏ささみ肉(薄切り)…50g
- 酒……………少々
- しょうが(おろす)…… 少々
- しょうゆ……………4g
- 片栗粉……………適量
- にんじん(いちょう)…30g
- 玉ねぎ(スライス)……100g
- 塩……………3.5g
- こしょう…………… 少々
- しょうゆ…………… 3g
- レタス……………75g

熱中症予防には、適度な塩分補給も欠かせません。良質なたんぱく質が補給できる夏らしいスープです。



<作り方>

- ① 鶏がらスープをとる。(がらスープの素で代用可)
- ② 鶏がらスープに野菜を加えて煮る。
- ③ 鶏ささみ肉に下味をつけてから、片栗粉をまぶす。
- ④ ②のスープの中に③の鶏ささみ肉をほぐしながら加える。
- ⑤ 調味し、レタスを加え仕上げる。

(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。

## 夏を元気に過ごすには



### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など