



# 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 kcal	たんぱく質 g					
1	金	しろあ ぎゅうにゅう 白ごま揚げパン 牛乳 かぼちゃのシチュー もやしのサラダ	707	22.3	<p>梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごして過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。</p> <h3>夏を元気に過ごすには</h3> <table border="1"> <tr> <td> <p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p> </td> <td> <p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p><b>温かいものも食べる</b></p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p> </td> <td> <p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p> </td> </tr> </table> <p>©少年写真新聞社2022</p>	<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>	<p><b>温かいものも食べる</b></p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>
<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>								
<p><b>温かいものも食べる</b></p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>								
4	月	げんまい ぎゅうにゅう 玄米ごはん 牛乳 きりぼしだいこん たまごや ひた みそしる 切干大根の卵焼き お浸し 味噌汁	653	28.8					
5	火	や ぎゅうにゅう 焼きカレーパン 牛乳 ポイル野菜サラダ ミネストローネスープ	715	31.7					
6	水	やさい ぎゅうにゅう あんかけチャーハン 牛乳 さんしょく こだま 三色ナムル くだもの(小玉すいか)	605	27.4					
7	木	あま がわ ずし ぎゅうにゅう 天の川ちらし寿司 牛乳 そうめん汁 きらきらサイダーゼリー	636	22.0					
8	金	て や ぎゅうにゅう 照り焼きチキンスパゲッティ 牛乳 かいそう 海藻サラダ	631	22.5					
11	月	ぎゅうにゅう ピザトースト 牛乳 かぼちゃのポターージュ まめい 豆入りマセドアンサラダ	634	24.0					
12	火	ごもく ぎゅうにゅう 五目ごはん 牛乳 さかな からあ どうがん みそしる 魚の唐揚げねぎソースかけ 冬瓜の味噌汁	583	24.2					
13	水	がた ぎゅうにゅう む 豚しゃぶうどん 牛乳 蒸しとうもろこし	665	27.1					
14	木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう 中華丼 牛乳 カラフルビーンズ たらたま カラフルビーンズ なら卵スープ	691	23.9					
15	金	きゅうしょく ～セレクト給食～ なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ セレクトアイス(バニラアイス又はいちごのアイス)	708	28.1					
18	月	うみ ひ 海の日							
19	火	おきなわけん きょうどりょうり ～沖縄県の郷土料理～ おきなわ ぎゅうにゅう い あ 沖縄そば 牛乳 もずく入りかき揚げ くだもの(パインアップル)	659	27.9					
20	水	しゅうぎょうしき 終業式							
7月の栄養量平均			657	25.8					

(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。

**今月の献立の中から**

### カラフルビーンズ

材料 分量(5人分)

大豆……………25g	砂糖……………7.5g みりん……………7.5g しょうゆ………7.5g
青大豆……………25g	
片栗粉……………適量	
揚げ油……………適量	

さつま芋……………250g  
揚げ油……………適量

<作り方>  
① 大豆・青大豆は下茹でする。  
② ①に片栗粉をつけて油で揚げる。  
③ さつま芋を油で揚げる。  
④ 砂糖、みりん、しょうゆを加熱してタレを作る。  
⑤ 揚げた大豆、青大豆、さつま芋にタレをからめ完成。

## 大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



## 水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

