

デザートには◇がついています。

日 に ち	よ う び	メ ニ ュ ー	基 準 値	栄 養 量			あ か	き い ろ	み ど り
				牛 乳	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質			
				kcal	g	g	からだをつくる	エネルギーになる	ちょうしをよくする
1	水	 ビビンバ はるさめスープ ◇ れいとうみかん		576	22.3	1.9	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こんにゃく こまつな ねぎ はくさい みかん
2	木	 わかめごはん とんじる しろみぎかなのあずまに やさいのごまあえ		601	26.3	3.0	ホキ(さかな) みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう ねぎ だいこん えのき
3	金	 チキンライス ポトフ ようふうたまごやき		608	25.2	2.8	とりにく ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム かぶ キャベツ
6	月	 ごもくあんかけそば あおのりポテト ◇ サイダーフルーツポンチ		582	23.8	2.1	ぶたにく レンズまめ いか ぎゅうにゅう のり	ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし こまつな みかん もも パイナップル
7	火	 ちらしずし いかのかりんとあげ たなばたじる ☆シ		629	28.1	2.9	ぶたにく あぶらあげ たまご たら(さくらでんぶ) いか かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう そうめん あぶら	にんじん れんこん しいたけ しょうが かんぴょう さやえんどう だいこん ねぎ こまつな
8	水	 まるパン てりやきチキン ジャーマンポテト ABCミネストローネ		576	27.2	2.7	とりにく ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし
9	木	 ごはん とうがんのスープ さばのからみやき パリパリサラダ		577	25.5	1.9	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ねぎ しょうが にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり えのき とうがん
10	金	 カレーライス ツナかいそうサラダ ◇ メロン		628	20.2	2.0	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり メロン マンゴー(チャツネ)
13	月	 チーズドッグ ごまドレッシングサラダ こめこのとうにゅうシチュー		660	27.2	3.2	ウインナー ぶたにく レンズまめ とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン さとう じゃがいも こめこ あぶら ごまあぶら ごま バター	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム パセリ
14	火	 チャーハン ちゅうかスープ ポテチぎょうざ		619	21.3	2.0	ハム たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう チーズ	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら ラード ごまあぶら	しょうが ねぎ ばんのうねぎ パセリ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな きくらげ
15	水	 ごはん カレーにくじゃが ししゃもフライ はくさいのおひたし		636	24.7	2.0	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん はくさい こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん
16	木	 タコライス もずくスープ ◇ すいか		606	24.9	2.6	ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん むぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ たけのこ えのき ねぎ すいか
17	金	 しゅうぎょうしき 終業式							

※栄養量は中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。 ※仕入れ状況や行事などにより、献立を変更することがあります。

「大田区 学校給食展」のお知らせ

7月28日(火)～30日(木)の3日間、蒲田駅近くの「大田区役所1階」にて、学校給食展が展示されます。

・28日:11時～16時半 ・29日:9時～16時半 ・30日:9時～14時半

大田区の食育活動や、給食の歴史、回転釜体験などのコーナーがあります。
給食について知りたい方は、ぜひ見に来てください。雪谷小の栄養士も7月29日、
9時から10時45分まで、
スタッフとして参加します。



©大田区

7月給食だより



☆ カルシウムが多い食品ランキング ☆



なっとう

(市販の物 1パック)

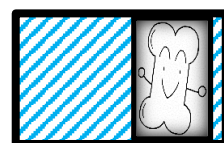


カルシウム
41 mg



ひじきと大豆の煮物

(給食レシピ 1人分 およそ50g)

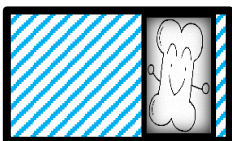


カルシウム
46 mg



こまつなのおひたし

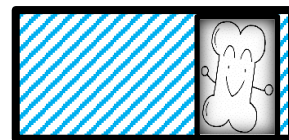
(給食レシピ 1人分 およそ50g)



カルシウム
49 mg



ししゃも 1匹 およそ20g



カルシウム
66 mg



牛乳

(給食 1本分おおよそ200g)



カルシウム
227 mg



カルシウムが多い食品、料理をならべてみました。牛乳1本はおおよそ200g、「おひたし」や「煮物」は1人分おおよそ50g、ししゃもは1匹20gと、量のちがいはあります。しかし、とりやすさ、吸収のしやすさから見ると、牛乳はまちがいなく、カルシウムをとるのにすぐれた食品であると言えます。

みんなの成長のために、給食には牛乳が付きます。暑くなってきたこともあり、雪谷小では6月に「牛乳の残りが90本!」と、はじめて100本を切りました!

最近「丸々1本残る」といったことが減り、一口でも飲もうとしている人が増えており、とても嬉しいです。

苦手な人も無理はせずに、自分が「がんばれるレベル」で、一口でも飲む習慣を続けてもらえればと思います。 栄養士より

