

7月の献立表

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
1	水	牛乳 <small>西巣鴨つり絵食 ～わくわく屋台めぐり～</small>	ぎゅうにゅう			623	
		ソース焼きそば	ぶたにく あおのり	あぶら ちゅうかめん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きくらげ しめじ		
		じゃがいももち	こんぶ	じゃがいも かたくりこ はくりきこ あぶら さとう			
		タイピーエン	ほたて貝 ぶたにく えび いか	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ しょうが		
2	木	牛乳 <small>行事食(半夏生)</small>	ぎゅうにゅう			623	
		たこ飯	たこ	こめ おおむぎ さとう	こねぎ		
		コロッケ	おから とりにく	あぶら はくりきこ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん		
		切干大根とひじきのサラダ	ひじき ベーコン	さとう ごま油 ごま	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし		
すまし汁	かつお節		えのき みつば こまつな だいこん	26.3	19.1		
3	金	牛乳	ぎゅうにゅう			610	
		ごはん		こめ			
		なすと肉のみそ炒め	ぶたにく みそ	あぶら さとう	なす ねぎ ピーマン		
		もやしの和え物			もやし にんじん こまつな とうもろこし		
冬瓜のすまし汁	とうふ とりささみ	かたくりこ	にんじん とうがね ねぎ こねぎ	24.8	19.2		
サイダーゼリー	アガー	さとう サイダー					
6	月	牛乳	ぎゅうにゅう			676	
		卵トースト	たまご チーズ	しょくパン マヨネーズ	パセリ		
		パスタスープ	とりにく ベーコン ウィナー	あぶら じゃがいも マカロニ(シェル・リボン・ABC)	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな		
		白玉フルーツポンチ		さとう しらたま	みかん缶 パイン缶 りんご缶		
					26.2	25.4	
7	火	牛乳 <small>行事食(七夕)</small>	ぎゅうにゅう			585	
		ちらし寿司	とりにく あぶらあげ <small>無糖質かまぼこ</small> えび のり 星形かまぼこ	こめ さとう ごま あぶら	にんじん きりぼしだいこん れんこん いんげん		
		天の川汁	かまぼこ 星形なると	そうめん 星形やきふ	オクラ		
		星空ゼリー	かんてん	さとう パタフライピーシロップ サイダー	りんご レモン果汁		
					25.9	15.2	
8	水	牛乳	ぎゅうにゅう			587	
		ごはん		こめ			
		雪豆腐	とりにく とうふ えび	ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん しいたけ えだまめ		
		豚キムチサラダ	ぶたにく	さとう ごま あぶら	もやし にんじん キャベツ キムチ		
くだもの			パレンシアオレンジ	29.6	18.2		
9	木	牛乳 <small>郷土料理(沖縄県)</small>	ぎゅうにゅう			660	
		ジュース	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	こめ ごまあぶら さとう	にんじん		
		魚の沖縄風てんぷら	シイラ たまご	はくりきこ あぶら	にら		
		んむ汁	ぶたにく とうふ こんぶ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
くだもの			パインアップル	33.1	22.8		
10	金	牛乳 <small>タイ料理</small>	ぎゅうにゅう			595	
		ガバオライス	とりにく	こめ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ なす だいこん		
		野菜スープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	れんこん ピーマン あかピーマン キャベツ たまねぎ にんじん		
		くだもの			スイカ		
					23.2	18.5	
13	月	牛乳	ぎゅうにゅう			620	
		ごはん		こめ			
		あじの南蛮漬	あじ みそ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく		
		ポイル野菜		さとう あぶら	キャベツ きゅうり もやし いんげん とうもろこし		
むらくもスープ	ぶたにく とうふ たまご	あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	28.4	23.7		
14	火	牛乳	ぎゅうにゅう			636	
		ココア揚げパン		ココア			
		コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
		チリコンカン	だいたい ベーコン ぶたにく チーズ	あぶら パター はくりきこ	にんじん マッシュルーム トマト セロリ たまねぎ パセリ		
くだもの			パレンシアオレンジ	22.8	30.8		

都合により献立を変更することがあります。

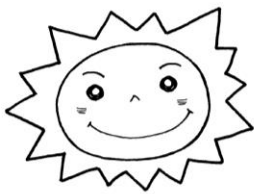
・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)の数値をのせています。
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。



日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Koal			
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g		
15	水	牛乳	ぎゅうにゅう			607	28.0	15.2	
		ねぎ塩豚丼	ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま	ねぎ もやし にんにく こねぎ レモン				
		じゃがもちスープ	あぶらあげ	じゃがいも かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな				
		くだもの			メロン				
16	木	牛乳	ぎゅうにゅう			582			
		麦ごはん		こめ むぎ					
		鮭の塩焼き	さけ						
		切り干し大根の五目煮	あぶらあげ こんぶ	あぶら しらたき さとう	きりぼしだいこん にんじん しょうが				
		冷汁	とうふ みそ	ごま	きゅうり しそ みょうが				
17	金	牛乳	ぎゅうにゅう			32.2	19.3		
		リザーブ給食				みかんシャーベット	670	19.1	19.1
		夏野菜のカレーライス	ぶたにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ トマト なす	りんごシャーベット	678	18.9	19.0
		フレンチサラダ		はくりきこ バター あぶら さとう	かぼちゃ ピーマン オクラ	アイスクリーム	661	19.9	21.9
		☆みかんシャーベット ☆りんごシャーベット ☆アイスクリーム		あぶら さとう	キャベツ ほうれんそう ピーマン きゅうり				

7月17日 リザーブ給食
☆みかんシャーベット、☆りんごシャーベット、☆アイスクリームの
3種類から食べたいデザートを選んでもらいます。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



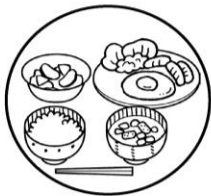
暑い夏、食欲がなくなったり、
食生活が不規則になったりしがち
です。毎日元気にすごすためのポ
イントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはん
を食べることが大切です。また、生活リズムをと
とのえるためにも毎日続けることが重要。まずは
この2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズ
ムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がき
いた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動
のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切で
す。また、汗をたくさんかくときはミネラルを補給するために、
スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなっ
たり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間
と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ
続けないようにしましょう。

~作ってみよう♪にしすっ子給食献立表より~

6月 こんだて

【いわしのかば焼き丼】(4人分)

米 280g

いわし(開き) 4尾
塩 少々
かたくり粉 5g
はくりき粉 5g
揚げ油 適量

みりん 6g
砂糖 9g
しょうゆ 20g
酒 6g
水 60g
しょうが 1.2g
かたくり粉 2.8g
白ごま 4g

＜Point＞
夏といえは「土用の丑の日」ですが、
今年は夏のイワシで手軽で、
今年も甘辛な味が好きな
子ども達も喜んで食べてくれるか
かは焼きはいいでしょうか？

①米を洗い、炊いておく。

②いわしに塩で下味をつけ、かたくり粉とはくりき粉
をまぜた粉をまぶして、カリッと揚げる。★

③みりん～水を含ませて加熱する。
アルコールがとんだら、しょうがのすりおろしを入れ、
水溶きかたくり粉でとろみをつけ、白ごまをいれて
タレをつくる。★

④炊いたのごはんの上に
揚げたいわしをのせて、
たっぷりタレを
かけたら完成。

(給食では衛生上★で
中心温度をはかっています。)



7月 こんだて

【冷や汁(わかる)】(4人分)

水 400g
煮干し 10g
かつお節 8g

豆腐 100g
白ごま 8g
みそ 40g

きゅうり 80g
しそ葉 2g※
みょうが 1g※

①煮干しとかつお節でだしをとる。

②野菜はボイルして★冷却する。

③だして豆腐をこいて、みそを加える。

④仕上げにごまを加えて火を止める★。

⑤食缶に④をいれ粗熱をとり、冷やす。
そこへ冷やしただしをあわせて、完成♪

(給食では衛生上★で中心温度をはかっています。)

※調味はみじん切りにして、ご家庭でお好みに
併せて、量を調整してください。



＜Point＞
「冷や汁」は宮崎県の郷土料理です。
暑くて食欲が落ちる夏ですが、
薬味に白ごまがけをからっと食べます。
昔からの栄養補給や体力回復の
知恵が詰まっている一品です。

