



# 7月献立表

【13回】



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食あたり たんぱく質 脂質
1 金	たこめし		アスパラ入りかきあげ しめじ入りおひたし 白菜のみそ汁	まだこ 鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 卵 かつお節 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 油 さつまいも 小麦粉	ホールコーン ピーマン にんじん 生姜 アスパラ 玉ねぎ もやし 小松菜 しめじ 白菜 大根	616 kcal 23.4 g 20.0 g
4 月	ピビンバ		焼きとうもろこし わかめスープ	豚肉 卵 みそ 牛乳 わかめ	米 油 ごま 砂糖	生姜 にんにく もやし きゅうり とうもろこし えのき にんじん 白菜 ホールコーン ねぎ	570 kcal 23.5 g 18.6 g
5 火	ごはん		ピーマンの肉づめ 野菜のごまあえ キムチ入りみそ汁	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 砂糖 すりごま 春雨	ピーマン 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 大根 キムチ ねぎ	575 kcal 22.7 g 16.2 g
6 水	夏野菜カレー		シルバーサラダ 小玉すいか	豚肉 牛乳 ハム	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ いんげん セロリ キャベツ ホールトマト きゅうり 小玉すいか	638 kcal 17.1 g 18.6 g
7 木	七タちらし		笹かまぼこのいそべあげ ピリ辛野菜 そうめん汁	鮭 卵 のり 牛乳 青のり 笹かまぼこ かつお節 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 油 小麦粉 そうめん	にんじん たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 かんぴょう 生姜 いんげん 小松菜 キャベツ きゅうり	597 kcal 26.1 g 18.4 g
8 金	ごはん		サバのみそ煮 切干大根のおひたし 冬瓜スープ	牛乳 サバ みそ かつお節 豚肉	米 砂糖 でんぷん	ねぎ 生姜 小松菜 もやし 切干大根 にんじん 冬瓜	587 kcal 26.4 g 23.7 g
11 月	夏野菜のスープパスタ		おさつスティック ツナサラダ	ハム 鶏肉 牛乳 ツナ缶	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ スズキーニ キャベツ 小松菜	579 kcal 21.3 g 19.9 g
12 火	ごはん		のりのつくだ煮 千草焼き しょうがあえ ごまみそ汁	牛乳 のり 豚ひき肉 卵 わかめ かつお節 豆腐 みそ	米 砂糖 油 すりごま	玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ もやし 小松菜 生姜 大根 ねぎ	611 kcal 27.8 g 19.3 g
13 水	ごはん		豆腐のカレー煮 いそピーズ もやしの中華風サラダ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 青のり わかめ	米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 もやし グリーンピース きゅうり	660 kcal 25.5 g 23.1 g
14 木	ゆかりごはん		鮭の照りマヨ焼き 野菜のごま酢あえ なすのみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 わかめ みそ	米 でんぷん マヨネーズ 砂糖 ごま すりごま	ゆかり きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ なす	611 kcal 26.0 g 19.3 g
15 金	ごはん		枝豆入りコロッケ 野菜のからしあえ さつまい	牛乳 鶏ひき肉 卵 油揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ 大根 小松菜	672 kcal 22.8 g 21.5 g
19 火	シナモントースト		にんじんのポターージュ 海そうサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム わかめ 糸寒天	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン パセリ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく	603 kcal 18.7 g 25.9 g
20 水	ジャージャーめん		さつまいもと大豆の甘辛煮 冷凍みかん	豚ひき肉 みそ 牛乳 大豆	中華めん 油 砂糖 でんぷん さつまいも	にんにく 生姜 にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ きゅうり もやし 冷凍みかん	603 kcal 25.1 g 17.6 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	609	16	29	348	90	2.4	2.6	242	0.37	0.51	28	2.5	5.0
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5



令和4年6月30日  
中野区立令和小学校  
校長 松井 敏  
栄養士 竹ヶ原 志保

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、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。

## 夏バテ予防！夏の食生活チェック

冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意

朝ごはんをしっかり  
食べよう

夏野菜をたくさん  
食べよう

冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりしていると、お腹が冷え、胃腸の調子が悪くなってしまいます。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまうので、具だくさんのスープを品追加するなどの工夫をしましょう。

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ごはんやみそ汁は水分補給に役立ちます。

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷり含まれています。食事だけではなく、すいかやきゅうり、トマトはおやつにもおすすめです。

## しちがつなのか たなばた 7月7日は七夕です

七夕は、機織りが上手な織姫と、牛飼いをしている彦星が1年に1度だけ会うことができるという中国の古い伝説に基づいた星祭りの行事です。短冊に願いごとを書いて笹に飾る風習や、そうめんをお供えて食べる風習などがあります。

7月7日の給食では、星型のにんじんを散らした「七夕ちらし」、そうめんが入った「そうめん汁」、笹の形の笹かまぼこを使った「笹かまぼこのいそべ揚げ」が登場します。お楽しみに！