



令和5年6月30日
中野区立令和小学校

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。疲れが出たり、食欲が出にくくなったりする季節ですが、十分に睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけて体調管理をしましょう。

夏バテ予防！夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



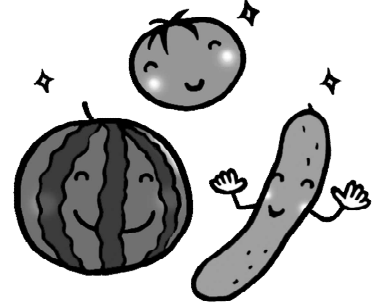
冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりしていると、お腹が冷え、胃腸の調子が悪くなってしまいます。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまうので、具だくさんのスープを一品追加するなどの工夫をしましょう。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



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。

3 夏野菜をたくさん 食べよう



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。

7月の給食について

7月の給食では、きゅうり、とうもろこし、トマト、ピーマン、なす、冬瓜、すいかなどの夏野菜や果物を取り入れています。

◎4日(火)：1年生にとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます。

むいたとうもろこしは「ゆでとうもろこし」として給食で提供します。

◎7日(金)：七夕献立の日です。給食では「そうめん汁」を提供します。

◎14日(金)：丈夫な歯を作るために必要なかみ応えのある食材を使用したカミカミ献立の日です。

「発芽玄米ごはん」や「わかさぎの二色揚げ」を提供しています。よくかんで食べましょう。





7月献立表



中野区立令和小学校

日	食育	曜日	献立名		食品名			1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3		月	シシシューシー	○ いかのたつたあげ おふとコーヤのチャンプルー みそしる	豚肉 昆布 牛乳 いか ハム 豆腐 卵 だし煮干 あぶらあげ 味噌	米 でん粉 油 心	グリーンピース 生姜 もやし たら にがうり 玉ねぎ 小松菜 人参	586	19.5	28.4
4	しゅんの やさしい こんだて	火	ごはん 1年生がとうもろこしの皮むきをします！	○ さかなのてりやき きゅうりのあさづけ ゆでとうもろこし とうがんにいりみそしる	牛乳 さば だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ジャがいも	生姜 きゅうり 小松菜 とうもろこし 冬瓜	629	18.3	30.5
5		水	スパゲッティポロネーゼ	○ まめとやさいのカラフルマリネ ブルーベリーケーキ	豚挽き肉 牛乳 チーズ 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー ドレジャー パセリ 枝豆 きゅうり 小松菜 ピーマン ブルーベリー レーズン	640	14.8	28.5
6		木	ガーリックライス	○ だいいりのハンバーグ フレンチサラダ やさしいスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 ベーコン	米 バター パン粉 油 砂糖 ジャがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり セロリー もやし	633	16.3	31.3
7	たなばた	金	ゆかりごはん	○ あつやきたまご わかめサラダ そうめんじる サイダーゼリー	牛乳 卵 わかめ だし削り節 だし昆布 鶏肉 蒸しわかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん サイダー	ゆかり 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし きゅうり 小松菜 みかん(缶詰) パイナップル(缶詰) グリーンピース 玉ねぎ	614	15.9	25.4
10		月	ごはん	○ あじフライ いそびだし みそけんちんじる ミニトマト	牛乳 あじ のり 豆腐 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく ジャがいも	小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ ミニトマト	643	17.7	28.6
11		火	バジルトースト	○ トマトシチュー クルトンいりサラダ	牛乳 豚肉	食パン 油 ジャがいも 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 ドレジャー グリーンピース キャベツ きゅうり	574	15.5	39.4
12	しゅんの くだもの こんだて	水	ごはん	○ はっちょうみそどうふ きりほしだいこんいりサラダ すいか	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 切り干し大根 きゅうり すいか	621	16.5	30.1
13		木	ごはん	○ とりにくのうめマヨネーズやき いんげんのごましょうゆかけ いなかじる	牛乳 鶏肉 だし削り節 油揚げ	米 ごま こんにゃく マヨネーズ(卵不使用) ごま こんにゃく ジャがいも	梅肉 さやいんげん もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	574	16.2	30.3
14	カミカミ こんだて	金	はつかげんまいごはん	○ わかさぎのにしょくあげ チンゲンサイのおかかあえ いりこんにゃく みそしる	牛乳 わかさぎ 青のり かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	チンゲンサイ コーン缶 ねぎ	568	16.4	29.0
18		火	くろざとうパン	○ ポテトグラタン もやしとあおなのソテー レタスのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 小麦粉 ジャがいも	玉ねぎ パセリ もやし 小松菜 生姜 人参 セロリー コーン缶 レタス	569	16.0	33.3
19		水	やきそばチリソースかけ	○ ベークドポテト ツナいりゆでやさしい	海老 牛乳 わかめ まぐろ(油漬)	中華めん 油 でん粉 ジャがいも バター 砂糖	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ 大根 きゅうり	544	16.1	27.6
20		木	なつやさいかレー	○ わかめいりかりかりじゃこサラダ れいとうみかん	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	654	13.9	27.8

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御承知ください。

☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます

☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください

	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
今月平均摂取量	605	16.4	30	354	95	2.4	3	254	0.37	0.52	30	2.3	6.1

★おしらせ★

・夏休み明け最初の給食は9月4日です。1日は給食はありません。

・9月から献立表、給食だよりは「スマまち」での配信になります。学校のホームページにも掲載しています。紙での配布は行いませんので、ご注意ください。