



令和6年6月28日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
栄養士 高橋 遥香

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



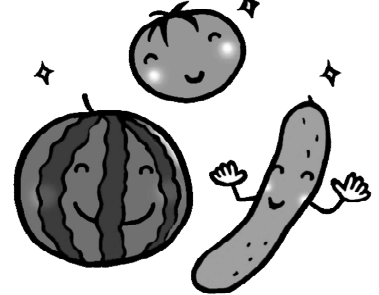
冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりしていると、お腹が冷え、胃腸の調子が悪くなってしまいます。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまうので、具だくさんのスープを一品追加するなどの工夫をしましょう。

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、冷凍みかんなどの夏野菜や旬の果物を取り入れています。

◎2日(火)：旬の果物献立で「ブルーベリーケーキ」を提供します。ブルーベリーの濃い紫色の「アントシアニン」は目の疲れや視力低下を防ぐ働きがあります。

◎5日(金)：七夕献立の日です。給食では、星型のかまぼこが入った「そうめん汁」を提供します。

◎9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。

◎12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「ししゃものフライ」を提供しています。よくかんで食べましょう。

◎19日(金)：夏休み前、最後の給食です。旬の果物献立では「すいか」を提供します。

7月献立表

日	食育・行事	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
			主食	牛乳	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もの
1		月	ごはん	○	とりにくのうめマヨネーズやき こまつなごましょうゆかけ よしのじる	牛乳 とり肉 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ (たまご不使用) ごま 砂糖 でん粉	梅肉 小松菜 もやし にんじん 大根 しいたけ ねぎ	591	16.0	31.8
2	おきなわりょうり こんだて	火	シシジューシー	○	いかのかりんとあげ おふとゴーヤのチャンプルー わかめスープ	ふた肉 昆布 牛乳 いか ハム 豆腐 卵 だし削り節 とり肉 蒸しかまぼこ わかめ	米 でん粉 油 塩	グリーンピース (冷凍) 生姜 もやし にら にがうり にんじん ねぎ	585	16.8	28.5
3	旬の くだもの こんだて	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	ふたひき肉 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリ トマトピューレー パセリ 枝豆 (冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン ブルーベリー レーズン	659	13.7	26.2
4		木	ごはん	○	ふたにくのしょうがやき ツナいりゆでやさい とうがんいりみそじる	牛乳 ふた肉 ツナ だし煮干 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	生姜 りんご キャベツ きゅうり にんじん とうがん 小松菜	591	16.0	28.3
5	たなばた こんだて	金	あかしそごはん	○	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 とりひき肉 だし削り節 だし昆布 とり肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん サイダー	しそ にんじん 玉ねぎ グリーンピース (冷凍) しいたけ みつば もやし きゅうり 小松菜 みかん (缶) パイナップル (缶)	635	13.9	23.4
8		月	バジルトースト	○	パンプキンシチュー クルトンいりサラダ れいとうみかん	牛乳 ベーコン ふた肉 生クリーム	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	591	12.7	37.3
9	旬の やさい こんだて	火	ごはん	○	さかなのこうみやき きゅうりのあさづけ ゆでとうもろこし みそじる	牛乳 鮭 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 小松菜	580	17.6	21.9
10		水	ガーリックライス	○	だいずいりハンバーグ フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 大豆 ふたひき肉 卵 ベーコン	米 バター パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり セロリ	635	14.1	28.8
11		木	あんかけやきそば	○	ベークドポテト カルシウムサラダ	ふた肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき ツナ ちくわ	中華めん 油 でん粉 じゃがいも バター ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん だけのこ しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 小松菜	560	15.2	25.9
12	カミカミ こんだて	金	はつがげんまいごはん	○	ししゃものフライ もやしとコーンのおかかあえ いりこんにゃく とうふじる	牛乳 ししゃも かつお節 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	もやし コーン缶 にんじん ねぎ 小松菜	644	15.5	28.4
16		火	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 グリーンポテト	牛乳 ふたひき肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ にんじん しいたけ だけのこ 切り干し大根 きゅうり パセリ	641	14.7	27.4
17		水	くろざとうパン	○	なすのグラタン にんじんラペ マカロニスープ	牛乳 ふたひき肉 チーズ ツナ ベーコン	黒砂糖パン 油 小麦粉 ごま マカロニ じゃがいも	なす にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマトペースト パセリ にんじん らっきょう キャベツ	632	14.3	35.6
18		木	ごはん	○	あじフライ いそびだし けんちんじる	牛乳 あじ のり だし削り節	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 にんじん チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	615	14.0	25.2
19	旬の くだもの こんだて	金	なつやさいかレー	○	カリカリじゃこサラダ すいか	ふた肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり すいか	654	11.6	26.0

☆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了承ください。
 ☆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。
 ★お知らせ★
 夏休み明け最初の給食は9月3日(火)です。2日(月)は、給食はありませんのでご注意ください。

	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	618	14.5	28.3	347	98	2.3	3	261	0.42	0.51	30	2.4	6

9月1週目予定献立表

日	食育・行事	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
			主食	牛乳	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もの
3		火	だいずいりドライカレー	○	カルシウムサラダ なし(くだもの)	大豆 ふたひき肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ 小松菜 梨	630	14.7	28.9
4		水	マーボーやきそば	○	いそポテト やさいときくらげのサラダ	ふたひき肉 味噌 豆腐 牛乳 青のり	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 にんにく しいたけ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり きくらげ	552	16.7	31.3
5		木	ごはん	○	ふたにくのしょうがいため かぼちゃのにつけ なめこじる	牛乳 ふた肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ にんじん なめこ ねぎ	581	15.3	24.3
6		金	ココアパン	○	しろみざかなのムニエル ラタトゥユ にんじんポターージュ	牛乳 ホキ(魚) ベーコン 生クリーム	ココアパン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ ピーマン トマト バジル にんじん クリームコーン パセリ	585	15.6	32.8