



# 7月献立予定表

2021年 7月

※食材の状況により、変更する場合があります。

文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ハヤシライス	○	何でも千切りサラダ	牛乳, 豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, セロリ, ホールトマト グリーンピース, だいこん キャベツ, きゅうり, レモン	642 kcal 18.3 g 17.5 g
2 金	わかめごはん	○	キャベツメンチ 夏野菜みそ汁	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉 豆腐, カットわかめ 豆みそ	精白米, 調合油, パン粉 薄力粉, 調合油	玉ねぎ, キャベツ, とうがん なす, 長ねぎ	681 kcal 24.1 g 20.5 g
5 月	さんまの蒲焼き丼	○	沢煮わん 冷凍みかん	牛乳, さんま, 豚肉, 豆腐	精白米, 薄力粉, 調合油, 砂糖	ごぼう, にんじん, えのきたけ 長ねぎ, こまつな, しょうが 冷凍みかん	678 kcal 24.1 g 23.9 g
6 火	メキシカンピラフ ★たんじょう日7月	○	ABCミネストローネ	牛乳, ベーコン, ウィンナー ひよこめ	精白米, 有塩バター, 調合油 じゃがいも, ABCマカロニ	玉ねぎ, にんじん, ほんしめじ ピーマン, 赤ピーマン ホールコーン, にんにく キャベツ, ホールトマト	630 kcal 16.5 g 15.5 g
7 水	ちらし寿司 ★たなばた献立	○	七夕にゆうめん サイダー寒天	牛乳, たまご, 焼きのり, 豚肉 寒天	精白米, 砂糖, 白ごま 調合油, でんぷん 小町麩, じゃがいも そうめん	にんじん, かんぴょう, れんこん さやえんどう, だいこん 長ねぎ, 黄桃	645 kcal 18.6 g 14.6 g
8 木	シンガポールチキンライス	○	ジョア エスニックスープ	ヨーグルト(ドリンクタイプ) 鶏肉, ベーコン	精白米, 有塩バター, ピーファン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, りんご ぶなしめじ, もやし チンゲンサイ, しょうが	620 kcal 22.5 g 13.6 g
9 金	テーブルロールパン ★ドイツりょうりの日	○	ウィンナーとズッキーニ のグラタン カートフェルズツペ	牛乳, ウィンナー, クリーム チーズ, ベーコン	ショートニングパン, 調合油 有塩バター, 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ, ズッキーニ, ぶなしめじ パセリ, えだまめ, にんじん セロリ, グリンピース	690 kcal 23.7 g 34.1 g
12 月	ひじきチャーハン ★たんじょう日8月	○	わかめスープ キャラメルポテト	牛乳, 豚ばら, ひじき カットわかめ, クリーム	精白米, 押麦, 調合油, 白ごま ごま油, さつまいも, 砂糖 有塩バター	にんにく, えだまめ, 長ねぎ	682 kcal 16.5 g 23.3 g
13 火	ごはん ★和食の日	○	アコウダイの生姜煮 野菜の天ぷら みそ汁	牛乳, あこうだい, 豆みそ	精白米, 砂糖, さつまいも 薄力粉, コーンスターチ 調合油	しょうが, ズッキーニ, だいこん にんじん, ごぼう, 長ねぎ	682 kcal 23.1 g 20.7 g
14 水	カレーうどん	○	バンサンスー パインケーキ	牛乳, 豚肉, たまご	砂糖, 冷凍うどん でんぷん, はるさめ ごま油, 薄力粉 有塩バター	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ こまつな, もやし, きゅうり パインアップル(缶詰)	670 kcal 21.3 g 21.9 g
15 木	ツナマヨトースト	○	ポトフ カラフルサラダ	牛乳, まぐろ水煮フレーク, 豚肉	食パン, マヨネーズ(卵無し) じゃがいも, 調合油	ホールコーン, 玉ねぎ, パセリ にんじん, セロリ, キャベツ もやし, きゅうり, 赤ピーマン 黄ピーマン	600 kcal 23.5 g 26.8 g
16 金	ねぎ豚塩だれ丼	○	レタススープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, ごま油, 白ごま でんぷん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ もやし, いら, レモン果汁 しょうが, ぶなしめじ にんじん, レタス, パセリ	642 kcal 23.9 g 19.8 g
19 月	生パスタの クリームソース	○	コールスローサラダ グレープゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉 ピザチーズ, クリーム 寒天	生パスタ(卵なし) 調合油, 有塩バター 薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, マッシュルーム パセリ, キャベツ, きゅうり にんじん, もやし, ぶどうジュース	687 kcal 23.4 g 26.1 g



## 今月の献立紹介

夏休みの  
おすすめ  
メニュー!

※ご希望の方にレシピを差し上げます

### 7/7(水)サイダーかてん

シュワシュワのサイダーを寒天で固めて、ゼリーにします。ピーチの角切りをゼリーの底にします。夏にぴったりのデザートです。

### 7/8(木) シンガポールチキンライス

シンガポールの名物料理を給食でできる範囲でアレンジしました。鶏の肉汁としょうゆ、りんご、ニンニク、チリソースなどの特製ソースが食欲をそそります。

### 7/12(月) ひじきチャーハン

夏は汗をかき、ミネラル不足になり勝ちです。ひじきをチャーハンに混ぜれば、カルシウムや鉄分がチャージできます!

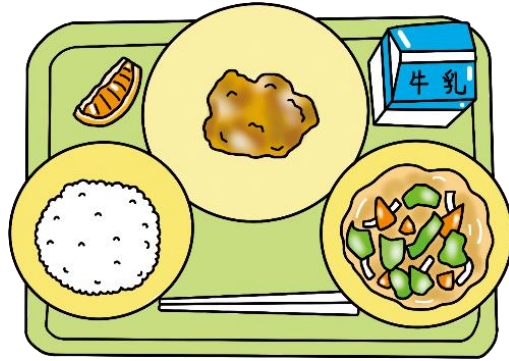
# 給食だより7月号

令和3年7月1日  
 文京区立大塚小学校  
 校長 田村 純子  
 栄養士 鈴木 真奈美

本格的な暑さがやってきました。「なんだか食欲ないな」という人も3食きちんと食べる事が大切です。また、人間の体の約70%は水からできていますので、これからの季節は水分をとる事が重大です。大人ひとり一日2.2リットルの水分が必要になります。

## 知ってた? 給食の水分量

ある日の給食の水分の量をお知らせします。3年生一人分の量で計算しています。



ある日の給食の水分量	
ご飯	約 90 g
牛乳	約 180 g
キャベツの呉汁	約 143 g
とりにくからあげ	約 44 g
清見オレンジ	約 23 g
水分量の合計	約 480 g

ペットボトル約1本分ですね!

## 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う!



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。