



7月予定献立表

2022年 7月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	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	材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	キムチチャーハン	○	豚肉	精白米,押麦,調合油,白ごま	にんじん,にんにく,しょうが,長ねぎ,白菜キムチ	603 kcal
	冬瓜入り中華スープ		ベーコン,鶏肉	調合油,ごま油,白ごま	にんじん,玉ねぎ,とうがん,えのきたけ	20.4 g
						22.8 g
4 月	ふりかけご飯	○	ちりめんじゃこ,ほしのり	精白米,白ごま		612 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぷん,米ぬか油,砂糖	しょうが	22.7 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		赤みそ,白みそ,生わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	14.9 g
	4年生☆自然体験教室					2.3 g
5 火	カレーライス	○	豚肉	精白米,押麦,調合油,じゃがいも 有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご	653 kcal
	グリーンサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,玉ねぎ	19.1 g
						20.3 g
6 水	チーズトースト	ジ ョ ア	ピザチーズ	食パン		664 kcal
	白身魚の変わりソース		ホキ	でんぷん,調合油,砂糖	玉ねぎ	24.6 g
	夏野菜ポトフ		豚肉,ベーコン	調合油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,なす,キャベツ,ズッキーニ	36.2 g
						3.2 g
7 木	こぎつね寿司	○	鶏肉,油揚げ,焼きのり	精白米,砂糖,白ごま	にんじん,ぶなしめじ,糸みつば	609 kcal
	七夕汁		鶏肉,蒸しかまぼこ	そうめん,でんぷん	こまつな,にんじん	21.1 g
	アセロラゼリー		寒天	砂糖	アセロラ果汁	16.4 g
	☆七夕					2.3 g
8 金	冷やし五目うどん	○	鶏肉,たまご	冷凍うどん,砂糖,調合油	人参,もやし,小松菜	605 kcal
	かぼちゃ蒸しパン		牛乳	薄力粉,砂糖	かぼちゃ	23.2 g
						15.0 g
11 月	ジャンバラヤ	○	鶏肉	精白米,有塩バター,調合油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,ホールトマト	675 kcal
	ポークビーンズ		ひよこまめ,豚肉,ベーコン	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ホールトマト さやいんげん	24.4 g
						18.7 g
	☆お誕生日7月					2.1 g
12 火	ハイジの手作り白パン	○	牛乳	強力粉(1等),薄力粉,砂糖,有塩バター		665 kcal
	コーンシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳	調合油,じゃがいも,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン グリーンピース	22.8 g
	カラフルサラダ			調合油,砂糖	こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,赤ピーマン 黄ピーマン	25.9 g
	☆手作りパンの日					3.0 g
13 水	親子丼	○	鶏肉,たまご	精白米,しらたき,砂糖	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	609 kcal
	茎わかめサラダ		くきわかめ	調合油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,玉ねぎ	23.6 g
	えのきのみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		キャベツ,えのきたけ,ぶなしめじ	19.7 g
						3.4 g
14 木	ご飯	○		精白米		685 kcal
	アカウオのしょうが煮		アカウオ	砂糖	しょうが	23.3 g
	大学芋			さつまいも,米ぬか油,砂糖,水あめ 白ごま		17.2 g
	すまし汁 ☆和食の日		豆腐,カットわかめ		長ねぎ	2.0 g
15 金	豆腐のカレー煮丼	○	豚肉,豆腐	精白米,押麦,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,エリンギ	680 kcal
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	里芋,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	29.7 g
						21.7 g
	☆お誕生日8月					2.3 g
19 火	焼き肉丼	○	豚肉	精白米,調合油,砂糖,白ごま,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,にら,りんご,しょうが にんにく	701 kcal
	夏野菜入りかきたま汁		たまご	でんぷん	こまつな,ズッキーニ,トマト,長ねぎ	29.3 g
	サイダー寒天		寒天	砂糖	黄桃(缶)	22.8 g
					2.9 g	



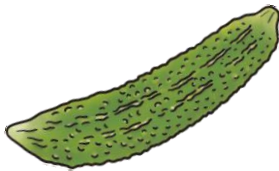
令和4年6月28日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

夏の野菜カーニバル!

給食にもたくさん
出ます!

夏の野菜は 体を冷やす効果もあり、ビタミンやミネラルがいっぱいです。夏バテ防止に!

ゴーヤー



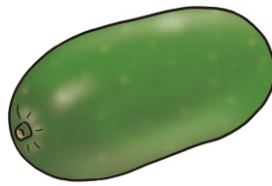
おきなわりょうり つか
 沖縄料理でよく使われ
 にがみ も あじ やさい
 る苦味が持ち味の野菜。
 ビタミンCがたっぷり。

なす



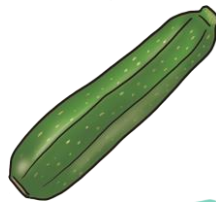
あぶら あいしょうばつぐん あぶら
 油との相性抜群。油
 いた
 で炒めてから、みそ汁
 い お
 に入れると色落ちせず
 ま
 コクも増す。

とうがん



なつ と ふゆ
 夏に取れるが冬までも
 とうがん
 つことから「冬瓜」に。
 した
 つか
 下ゆでしてから使う。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの
 なか ま いた あ
 仲間。炒めても、揚げても、
 に こ
 煮込んでおいしい。

ピーマン



ビ タ ミ ン C が
 じゅく
 た っ ぷ り 。 熟 し
 あか
 た赤ピーマンも
 あるよ。

トマト



たいよう あか
 太陽のような赤
 いろ
 い色。カロテン
 やビタミンCも
 おお
 多い。

きゅうり



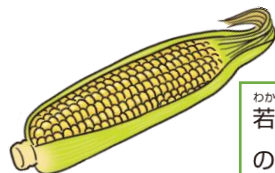
わか み た
 若い実を食べる。
 すいぶん
 水分がたっぷり、
 あつ からだ
 暑さでほてった体
 をいやしてくれる。

かぼちゃ



なつ しゅん
 じつは夏が旬。ビタミンA・
 さんびょうし
 C・Eの三拍子がそろった
 やさい
 スーパー野菜。

とうもろこし



わか み た とうじつ
 若い実を食べる。糖質
 たいしゃ たす
 の代謝を助けるビタミ
 くん おお
 N群も多い。



暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず	水... 1ℓ	砂糖... 40~80g
しよくえん	食塩... 1~2g	(4~8%)
	(0.1~0.2%)	レモン汁... (このお好みで)