



令和4年7月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	高菜チャーハン	豚肉	米, サラダ油	にんにく, たかな漬, 長ねぎ	562 kcal
	豆腐ときのこの中華スープ	鶏肉, 豆腐	ごま油	えのきたけ, にんじん, もやし, 長ねぎ, チンゲン菜	19.7 g
	パレンシアオレンジ			パレンシアオレンジ	17.0 g
4 月	五目ご飯	こんぶ, 鶏肉, 油揚げ	米, サラダ油, 砂糖	にんじん, ぶなしめじ, ごぼう, れんこん	578 kcal
	大豆と小魚のあめ煮	大豆, かえり煮干し, こんぶ	揚げ油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖		22.6 g
	みそ汁	豆腐, かつお節, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, こまつな, えのきたけ	18.8 g
5 火	ツナポテトドッグ	まぐろ缶詰, ピザチーズ	コッパン, じゃがいも, マヨネーズ (卵不使用)	玉ねぎ, ビーマン, コーン	587 kcal
	かぼちゃのスープ	鶏肉	普通はるさめ	玉ねぎ, かぼちゃ, こまつな	21.6 g
	ずいか			ずいか	22.9 g
6 水	スパゲティラトゥイユ	ベーコン, 豚肉, 粉チーズ	スパゲティ, サラダ油	セロリー, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, スッキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, トマト缶, マッシュルーム, トマトピューレ	585 kcal
	ハニーポテトサラダ		揚げ油, じゃがいも, サラダ油, はちみつ	にんじん, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー	21.7 g
					20.2 g
7 木	穴子ちらし寿司	こんぶ, 油揚げ, あなご	米, 砂糖	にんじん, れんこん, さやいんげん	589 kcal
	セタ汁	鶏肉, かつお節, 飾りかまぼこ	そうめん	だいこん, にんじん, こまつな	19.8 g
	フルーツポンチ		砂糖	レモン, もも缶 (液汁), みかん缶, パイン缶, もも缶	14.7 g
8 金	チンジャオロースー丼	豚肉	米, でんぷん, サラダ油, じゃがいも, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, 赤ピーマン, ビーマン	614 kcal
	中華春雨サラダ		普通はるさめ, 砂糖, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	21.7 g
					19.0 g
11 月	ミルクパン		ミルクパン		655 kcal
	カレーコロッケ	白いんげん豆ペースト, 豚肉	揚げ油, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	22.7 g
	夏野菜のスープ	ベーコン	サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, とうがん	22.2 g
12 火	ご飯		米		656 kcal
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ, 鶏肉, かつお節	砂糖, サラダ油, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん	28.4 g
	梅肉和え	かつお節	砂糖	だいこん, きゅうり, キャベツ, ねり梅	22.5 g
13 水	ジャージャー麺	豚肉, 赤みそ	中華めん, サラダ油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, エリンギ	583 kcal
	大豆もやしのナムル		ごま油, 砂糖	大豆もやし, にんじん, きゅうり, にんにく	24.5 g
					19.5 g
14 木	エビピラフ	しばえび, 鶏肉	米, サラダ油, 有塩バター	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, コーン	621 kcal
	ジュリエンスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ	20.5 g
	ブルーベリーマフィン	たまご, 牛乳	薄力粉, 砂糖, 有塩バター, サラダ油	ブルーベリー	22.7 g
15 金	ご飯		米		662 kcal
	さげのごまみそ焼き	ぎんざけ, 白みそ	砂糖, ごまごま油	長ねぎ	30.0 g
	高野豆腐と野菜のうま煮	鶏肉, 高野豆腐, かつお節	サラダ油, こんにゃく, さといも, 砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん, さやいんげん	23.0 g
19 火	夏野菜ドライカレー	豚肉	米, サラダ油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, スッキーニ, 赤ピーマン, ビーマン, トマトジュース	619 kcal
	コーンサラダ		サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	22.5 g
					19.9 g
					1.9 g

- ★ 牛乳は毎日出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年 (3・4年生) の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



7月 給食だより

令和4年6月30日
文京区立誠之小学校
校長 穴戸 敏和
栄養士 原口 美杜

7月の給食目標

「正しい姿勢で食べましょう」「暑さに負けない食事をしましょう」

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。この時期は熱中症や夏バテが心配です。こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/23) う	お盆 (7/15 または 8/15 前後) 茄子
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物 うなぎ うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理 いなりずし 野菜の天ぷら</p>

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは量の目安は1日200kcal程度です。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ご飯・パン・めん類
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず
牛乳・ヨーグルト

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
大豆・大豆製品
切り干し大根
小松菜などの青菜
小魚
ごま
干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

買い物に行く
食器の準備・後片付け
野菜を洗う・皮をむく
ご飯を炊く
料理を盛り付ける

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にいきましょう。