

令和5年

新宿区立愛日小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3月	【沖縄料理】牛乳 シンジュシー ゴーヤチャンプル 青菜ともずくのスープ サーターアンダギー	豚肉 ツナ 豆腐 卵 花かつお ペーコン 昆布 もずく 牛乳	米 三温糖 小麦粉 米粉 黒糖 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ゴーヤ たまねぎ	709	26.1	
4火	牛乳 冷やしきざみきつねうどん 竹輪の天ぷらと磯部揚げ きゅうりのサラダ	油揚げ 焼き竹輪 わかめ あおのり 牛乳	うどん 三温糖 赤ざらめ 小麦粉 でんぷん 油	にんじん こまつな 長ねぎ しめじ もやし きゅうり	606	25.0	
5水	【本から飛び出したメニュー④】牛乳 メキシカンライス ポテトチップス ツナサラダ (ソウのポテトチップス)	豚肉 ウィンナー ツナ 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 油 オリーブオイル	にんじん トマトピューレ ピーマン たまねぎ ホールコーン缶 マッシュルーム レモン果汁	602	20.3	
6木	【伊那からアスパラガスのプレゼント】牛乳 昆布ごはん じゃがいものそぼろ煮 アスパラガスのサラダ	鶏肉 油揚げ 昆布 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも でんぷん 油	にんじん さやいんげん アスパラガス たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	604	23.0	
7金	【七夕メニュー】牛乳 七夕ちらしずし そうめんのすまし汁 グレープゼリー	あなご 油揚げ 卵 かまぼこ 粉寒天 牛乳	米 麦 三温糖 そうめん 油	にんじん 万能ねぎ かんぴょう きゅうり ぶどうジュース	600	24.4	
10月	【韓国料理】牛乳 キムチチャーハン チョレギサラダ トックスープ くだもの(冷凍パイ)	豚肉 卵 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 トック 油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい だいこん 白菜キムチ パイン	585	21.2	
11火	【本から飛び出したメニュー⑤】牛乳 ガーリックトースト トマトチキン煮込み みそドレッシングサラダ 大豆でつくったプリン (しいとりのだいすきなおうさま)	鶏肉 みそ 豆乳 スキムミルク 牛乳	食パン じゃがいも 三温糖 上白糖 油 オリーブオイル ごま油 バター	にんじん ホールトマト缶 パセリ こまつな にんにく たまねぎ しめじ エリンギ だいこん キャベツ みかん缶	602	23.9	
12水	牛乳 ゆかりごはん まつかぜ焼き じゃがいも炒め 沢煮椀	鶏肉 卵 みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 パン粉 じゃがいも 三温糖 でんぷん こんにやく 油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ ごぼう たけのこ だいこん	600	24.4	
13木	牛乳 チキンピラフ わかめサラダ キャロットポタージュ	鶏肉 みそ わかめ 生クリーム 牛乳	米 三温糖 じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ	626	20.7	
14金	牛乳 冷やし中華そば 鶏肉のから揚げ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉 卵 牛乳	中華めん 三温糖 小麦粉 油 ごま油 白ごま	にんじん もやし きゅうり 冷凍みかん	680	26.1	
18火	牛乳 ココアパン 魚のフライ ラタトゥイユ ポテトと野菜のスープ	しいら ペーコン 鶏肉 牛乳	ココアパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	にんじん ホールトマト缶 パセリ こまつな かぼちゃ にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ	620	30.7	
19水	牛乳 夏野菜カレー じゃこと豆のサラダ くだもの(小玉すいか)	豚肉 ひよこ豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 じゃがいも 米粉 三温糖 油 ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな トマト にんにく しょうが たまねぎ セロリ なす ズッキーニ キャベツ もやし 小玉すいか	717	21.7	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					7月分 一日あたりの平均	629	24.0
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだだけで食事を済ませたり、食事を食べなかつたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

**朝ごはんは必ず食べましょう。**

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

**夏野菜をしっかり食べましょう。**

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。

●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

**こまめに水分をとりましょう。**

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。

●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

**冷たい物は、ほどほどにしましょう。**

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

