



7月の小学校給食献立予定表



平成26年 新宿区立西新宿小学校

給食目標『暑さに負けない食事をしよう』

実施日 日 曜	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)	塩分 (g)
1 火	牛乳 豚キムチ丼 わかめと卵のスープ 大豆と小魚のかりかり揚げ	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 卵 わかめ だいず いわし	米 麦 さとう 油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん はくさい キムチ もやし にら しょうが 長ねぎ たけのこ	652	26.1	2.4
2 水	牛乳 パンプキンパン 白いんげんのクリームシチュー アスパラガスサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム	パンプキンパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロッコリー キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし りんご	679	24.6	2.6
3 木	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 じゃこと野菜のお浸し ひじきのふりかけ	牛乳 ひじき かつお とり肉 昆布 しらす干し	米 油 さとう ごま じゃがいも ふ	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	628	23.0	2.0
4 金	牛乳 冷やしマトうどん たこやきポテト すいか	牛乳 ハム かまぼこ たこ 卵 あおのり	うどん 油 さとう	トマト キャベツ きゅうり にんじん すいか	600	21.1	3.2
7 月	牛乳 七夕ちらしずし 天の川汁 七夕フルーツポンチ 【七夕献立】	牛乳 油揚げ あなご 卵 とり肉 寒天	米 麦 さとう 油 ふ そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり 長ねぎ オクラ パイナップル みかん もも	611	21.7	2.4
8 火	牛乳 枝豆ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	米 麦 油	えだまめ にんじん たまねぎ さやえんどう しめじ だいこん	623	20.7	3.1
9 水	牛乳 ミルクパン ウインナーと夏野菜のグラタン 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 ウインナー ひよこまめ チーズ とり肉 寒天	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ズッキーニ とうもろこし なす トマト にんじん チンゲンサイ キャベツ アセロラジュース	610	23.4	2.9
10 木	牛乳 ご飯 焼き魚(さけ) じゃがいものきんぴら すまし汁 オレンジ	牛乳 さけ さつまいも とうふ	米 油 こんにゃく さとう ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな オレンジ	621	20.0	3.0
11 金	牛乳 アマトリチャーナ ゆでとうもろこし もやしサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 いか えび チーズ	ペンネ 油 さとう	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし にんじん もやし こまつな キャベツ	580	24.9	2.9
14 月	牛乳 パン チキンケバブ にんじんスープ チーズポテト ヨーグルト 【トルコ料理】	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	パン じゃがいも バター	にんにく レモン トマト たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	623	27.6	3.3
15 火	発酵乳 さんまのかばやき丼 みそドレサラダ 冬瓜とモロヘイヤのスープ	さんま とり肉 とうふ 発酵乳	米 麦 油 小麦粉 でんぶん さとう ごま	しょうが だいこん キャベツ にんじん とうがん えのきたけ モロヘイヤ	679	19.9	1.9
16 水	牛乳 キーマカレー カラフルサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	米 麦 バター 油 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン こまつな キャベツ 赤ピーマン とうもろこし みかん りんご	642	23.9	2.3

◎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 1日あたりの平均

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

7月29日 土用の丑の日

土用の丑の日の食べ物といえば「ウナギ」。

たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また「丑の日」に「う」に合わせて、「丑の日に『う』のつく食べ物を食べると夏負けしない」といわれることから、ウナギのほかにも、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。

梅干しは酸っぱい成分が食欲を増してくれますし、スイカやキュウリなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。

こんな症状があったら、夏バテかも…

だら～ 体がだるくて、朝起きるのがつらい。

ぼ～っ 授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

いらない 食欲がわかない。

おなごの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。

とれ過ぎ 冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

28℃ 冷房の設定温度に気をつける。

