



2024年 7月



こんだてひょう (前半)

School lunch Letter (1st half)

文月：稲の穂が実る月（穂含月：ほふみづき）

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの	
1月	たこ飯	○	油あげ,まだこ	半つき米,もち米	干しいたけ,にんじん,さやいんげん	618 kcal
	めひかりのからあげ		めひかり	米ぬか油,じゃがいもでん粉,薄力粉		30.3 g
	冬がんとおくらのみそしる		真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節, 木綿豆腐,油あげ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		えのきたけ,冬がん,オクラ	21.7 g
	じゃがいものそばろ煮		鶏ひき肉	じゃがいも,米ぬか油,三温糖,じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが	2.2 g
2火	焼き肉どん	○	豚もも肉,豚かた肉,赤色辛みそ	精白米,押麦,米ぬか油,はちみつ,上白糖, じゃがいもでん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,緑豆もやし, 大豆もやし,りんご,青ピーマン,なす	586 kcal
	ナムル		油あげ	ごま油,上白糖,白ごま,白すりごま	大根,にんじん,緑豆もやし,小松菜	23.6 g
	すいか				すいか	20.0 g
						1.8 g
3水	冷やし中華めん	○	鶏むね肉,鶏もも肉,鶏卵	中華めん,ごま油,米ぬか油,上白糖,白すりごま	きゅうり,緑豆もやし	623 kcal
	かりかり油あげのサラダ		油あげ	白ごま,三温糖,米ぬか油,ごま油	かぶ(葉付き),にんじん,キャベツ	28.4 g
	すもも				プラム	26.9 g
						3.0 g
4木	セタちらしずし	○	真こんぶ,鶏もも肉,鶏むね肉,油あげ, 凍り豆腐,のり	精白米,上白糖,三温糖,白ごま	にんじん,蓮根,かんぴょう,たけのこ, 干しいたけ,さやいんげん	652 kcal
	しいらと夏野菜の甘酢和え		しいら	米ぬか油,じゃがいもでん粉,薄力粉,上白糖, じゃがいも	しょうが,とうがらし,玉ねぎ,にんじん, 青ピーマン,ズッキーニ,西洋かぼちゃ	24.8 g
	セタじる		かつお節,真こんぶ,かまぼこ	そうめん	冬がん,にんじん,えのきたけ,オクラ,根深ねぎ	17.5 g
	みかん入り 乳酸菌飲料ゼリー		粉寒天	上白糖	うんしゅうみかん缶詰	2.7 g
5金	給食室で作る 手作り枝豆チーズパン	○	ダイスチーズ	強力粉,上白糖,オリーブ油,有塩バター	枝豆	608 kcal
	とり肉と豆の トマトソース煮		鶏もも肉,鶏むね肉,大豆,ひよこ豆,大手亡豆	オリーブ油,じゃがいも,米ぬか油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト, ズッキーニ	27.2 g
	かんきつ (河内晩かん)				河内ばんかん	19.8 g
						1.9 g
8月	ご飯	○		精白米		594 kcal
	とりすき焼き煮		鶏もも肉,鶏むね肉,真こんぶ,かつお節, 焼き豆腐	米ぬか油,白滝,上白糖,焼きふ	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,根深ねぎ	27.2 g
	大豆入りサラダ		大豆	じゃがいもでん粉,米ぬか油,上白糖	にんじん,きゅうり,緑豆もやし,キャベツ	19.7 g
						2.1 g
9火	ミルクパン	○		ミルクパン		593 kcal
	コーンシチュー		牛乳,鶏むね肉,鶏もも肉,白いんげん豆, 生クリーム	米ぬか油,有塩バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん, とうもろこし,パセリ	22.9 g
	ツナポテト		きはだまぐろ	じゃがいも,有塩バター	パセリ	24.1 g
						2.3 g
10水	麦ご飯	○		半つき米,押麦		647 kcal
	ぶた肉と生あけの キムチいため		豚かた肉,豚もも肉,生あげ,赤色辛みそ	米ぬか油,上白糖,じゃがいもでん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,にら, キャベツ,白菜キムチ	27.8 g
	さんじゃくどわかめの サラダ		わかめ,しらす干し	こんにゃく,白ごま,上白糖,ごま油	にんじん,小松菜,緑豆もやし,きゅうり	27.5 g
	東京都産ゆで枝豆				枝豆	2.3 g
11木	五目冷やうどん	○	真こんぶ,かつお節,さば節,鶏もも肉,油あげ, うずら卵	冷凍細うどん,上白糖	きゅうり,緑豆もやし,干しいたけ,にんじん, みょうが	593 kcal
	伊那市産アスパラガスの かきあげ		しらす干し,焼き竹輪,鶏卵	米ぬか油,さつまいも,薄力粉,米粉	玉ねぎ,グリーンアスパラガス,とうもろこし, 糸みつば	26.4 g
	かんきつ (バレンシアオレンジ)					20.6 g
						2.3 g
12金	八丈島産トビウオの ドライカレーライス	○	飛び魚,ひよこ豆,大豆	精白米,押麦,米ぬか油,有塩バター,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん, ごぼう,トマト	577 kcal
	ポテトサラダ		鶏卵	じゃがいも,上白糖,米ぬか油	にんじん,きゅうり,玉ねぎ	23.3 g
	メロン				メロン	14.1 g
						2.2 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。



プール指導が始まっています

6月にプール開きを行い、天候の状況をみながらではありますが、毎日のようにプールから元気な声が聞こえます。

プール指導のある日は特に、前日は早く布団に入り、朝ご飯をしっかりと食べてから登校しましょう。





こんだてひょう (後半)

2024年 7月

School lunch Letter (2nd half)
文月：稲の穂が実る月（穂含月：ほふみづき）

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校



日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの	
16 火	さめフライバーガー	○	もうかさめ、鶏卵	丸パン、米ぬか油、薄力粉、パン粉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	590 kcal
	じゃがいもとコーンの スープ		ベーコン	米ぬか油、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、 とうもろこし、小松菜、パセリ	25.8 g
	キャベツとチンゲン菜の スパイスサラダ			米ぬか油、上白糖	キャベツ、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	26.1 g
						2.8 g
17 水	麦ご飯	○		七分つき米、押麦		597 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵	米ぬか油、上白糖	にんにく、にんじん	27.5 g
	冬がんと小松菜のみそしる		真ごんぶ、かつお節、さば節、伊那市産みそ、 赤色辛みそ	小町ふ	冬がん、えのきたけ、小松菜、根深ねぎ	20.2 g
	五目きんぴらいため		さつまあげ	米ぬか油、つきこんにやく、上白糖、白ごま	ごぼう、蓮根、にんじん	2.4 g
18 木	ご飯	○		七分つき米		677 kcal
	とり肉のからあげ		鶏もも肉	米ぬか油、じゃがいもでん粉、薄力粉	にんにく、しょうが	26.3 g
	玉ねぎとわかめのみそしる		真ごんぶ、かつお節、かたくちいわし節、油あげ、 赤色辛みそ、伊那市産みそ、わかめ		玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、根深ねぎ	24.9 g
	小松菜入り春雨サラダ			緑豆春雨、上白糖、米ぬか油、白ごま	小松菜、緑豆もやし、にんじん	2.2 g
	冷凍みかん				温州みかん	

◎学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。

給食だより



給食目標

暑さに負けない
食事をしよう

これからますます気温や湿度が
上がり、食欲が落ちてくることも
あるかと思います。

一日三回、朝・昼・夕の食事で
赤色・黄色・緑色の食べ物を食べ、
夜は早く休んで、体に疲れが残ら
ないようにしましょう。

☆給食の予定献立表と
写真は西新宿小学校の
HPでも公開されて
います。

←←←



暑い時期の 過ごし方



気象庁から今年の夏も厳しい猛暑になる見通しとの発表が
ありました。

外で遊ぶのは楽しいものですが、暑い中で遊んでいると
熱中症の危険も高まります。

暑い夏を元気に過ごすためには規則正しい生活を送り、
食事も水分しっかりとることが大切です。

こまめに水分をとる習慣は大人になってからの病気の予防
にもつながります。

〈飲むタイミング〉★のどのかわきを感じる前に！

- 寝起き、寝る前
- スポーツの前後
- お風呂の前後
- 〈飲むもの〉
- 砂糖などの入っていない水かお茶



※参考：環境省＞政策＞政策分野一覧＞水・土壌・地盤・
海洋環境差の保全＞水道対策＞「健康のため水を飲もう」
推進運動

＜長野県伊那市産作物＞

米、小松菜、とうもろこし、えのきたけ、
みそ



＜東京都産作物＞

小松菜、にんにく、たまねぎ、キャベツ、
きゅうり、冬がん、トマト、ズッキーニ、なす、
かぼちゃ、ねぎ、枝豆、かぶ（葉付き）、
じゃがいも、さやいんげん、ピーマン、トビウオ



夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊を
続けていると、日中の体調
不良を招いたり、脳や心にも
影響を与えたりするとい
われています。夏休みを元
気に過ごすためにも、早起
き・早寝・朝ごはんの生活
習慣を心がけましょう。

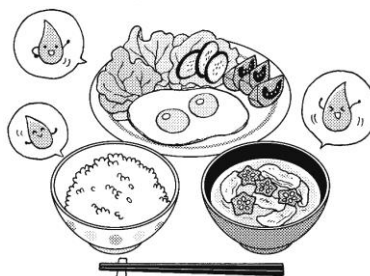
©少年写真新聞社2024

朝ご飯にもなる給食レシピ～パンにのせるもの編～

★きな粉ハニートースト（食パン3枚分くらい） ※きな粉の代わりにすりごまでもおいしくできます。

- ①きな粉（スプーン2杯）、砂糖（スプーン1杯）、はちみつ（スプーン1杯）、バター（スプーン2杯）
レンジで20秒くらい温めてやわらかくしてよく混ぜる。
- ②パンに塗る。
- ③オーブントースターなどでこんがり焼く。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。
食事から水分を補給するよい点は、①食事を
とるだけで無意識のうちに水分補給ができる、
②食事からゆっくり体内に水分が吸収される
ので尿意をもよおしにくい、③食事からとっ
た水分は体に保持されやすい、などがあげら
れます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取
量の3分の1くらいが不足してしまうことにな
るので、水分補給のためにも、朝からしっ
かりと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2024