



2023年 7月

新宿区立落合第三小学校

日	献立	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	その他	1人1日 kcal たんぱく質 g
3月	ガバオライス～目玉焼き添え はるさめサラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏肉,卵,寒天	精白米,米粒麦,油,さとう, はるさめ,ごま油	にんにく,たまねぎ,ピーマン, 赤ピーマン,にんじん,きゅうり, もやし,レモン	バジル,塩,ナンブラー, オイスターソース,酢, しょうゆ,サイダー	638 25.1
4火	🍷🍷🍷落三ベーカリー🍷🍷🍷 手作りウィンナーロール ABCミネストローネ コーンサラダ	○	牛乳,卵,ウィンナー,粉チーズ, 調理用牛乳,豚肉	強力粉,さとう,バター,油, マカロニ	セロリ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,トマトジュース, ホールトマト,もやし, ホールコーン,クリームコーン	ドライイースト,塩,しょうゆ, ベーキングパウダー, トマトケチャップ,酢, トリガラ,こしょう	599 23.9
5水	ご飯 手作りふりかけ さけの照り焼き もやしのごまあえ 豚汁	○	牛乳,かつお削り節,さけ,豚肉, 油揚げ,豆腐,ちりめんじゃこ, みそ	精白米,さとう,でんぷん,油, ごま油,白ごま,こんにゃく	しょうが,もやし,こまつな, にんじん,ごぼう,だいこん, 長ねぎ	みりん,しょうゆ,酒	614 34.2
6木	🍷🍷2年生とうもろこし皮むき🍷🍷 スタミナサラダうどん 蒸しとうもろこし 杏仁豆腐	○	牛乳,豚肉,寒天,調理用牛乳	うどん,油,さとう,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ, もやし,にんじん,とうもろこし, パイン缶,りんご缶,みかん缶	かつおけずり節,しょうゆ, 塩,みりん,酒,トウバンジャン, アーモンエッセンス, 白ワイン	563 25.5
7金	☆☆☆☆七タ☆☆☆☆ 七タちらし寿司 天の川汁 すいか	○	牛乳,油揚げ,卵,鶏肉,わかめ	精白米,さとう,油, そうめん,豆麩	にんじん,たけのこ, グリーンピース,長ねぎ,すいか	酢,塩,かつおけずり節, しょうゆ,みりん	584 23.6
10月	ソース焼きそば～富士宮風 スパイシーポテトビーンズ 卵とレタスのスープ	○	牛乳,豚肉,あおのり,大豆,卵	油,中華めん,小麦粉,でんぷん, じゃがいも	にんじん,干しいたけ, キャベツ,もやし,にんにく, たまねぎ,レタス	塩,こしょう,ウスターソース, 中濃ソース,かつおけずり節, パプリカ粉,カレー粉, チリパウダー,トリガラ	566 25.7
11火	ごはん 鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮付 沢煮わん	○	牛乳,さば,甘みそ,油揚げ,豚肉	精白米,さとう,白ねりごま油, 白ごま,でんぷん	切干大根,にんじん, たまねぎ,干しいたけ, たけのこ,こまつな,しょうが	酒,みりん,しょうゆ, かつおけずり節,塩	635 28.5
12水	ココアパン チリコンカン マカロニのカレーソテー	○	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆	ココアパン,油,じゃがいも, マカロニ	たまねぎ,にんじん,にんにく, ホールトマト,グリーンピース, マッシュルーム缶,パセリ	トリガラ,ベイリーフ,塩, こしょう,中濃ソース, 赤ワイン,トマトピューレ, チリパウダー,カレー粉, トマトケチャップ	604 26.6
13木	コーンライス 目鯛のムニエル 伊那のアスパラガスサラダ トマトスープ	○	牛乳,めだい,鶏肉,いんげんまめ	精白米,米粒麦,油,小麦粉, さとう,マカロニ,バター	とうもろこし,にんじん, キャベツ,たまねぎ, グリーンアスパラガス, ホールトマト	酒,塩,みりん,こしょう, しょうゆ,酢,パプリカ粉, トリガラ	606 27.1
14金	野菜菜チャーハン わかめスープ ずんだもち	○	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,卵, 鶏肉,豆腐,わかめ	精白米,米粒麦,油,白玉粉, さとう	しょうが,にんじん,長ねぎ, のさわな漬,だいこん, えのきたけ,えだまめ	酒,塩,しょうゆ,こしょう, 酢,トリガラ	658 27.7
18火	🍷🍷沖縄県の料理🍷🍷 クファージュシー (沖縄風炊込ご飯) イナムドッチ (沖縄風味噌汁) サーターアンダーギー	○	牛乳,豚肉,刻み昆布,かまぼこ, 油揚げ,みそ,卵,豆乳	精白米,米粒麦,油,こんにゃく, 黒砂糖,小麦粉	しょうが,にんじん,だいこん, 干しいたけ	酒,塩,しょうゆ,みりん, かつおけずり節, ベーキングパウダー	597 22.7
19水	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ	シヨア	鶏肉,ウィンナー,海草ミックス, シヨア (ブルーベリー)	精白米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, かぼちゃ,ズッキーニ,トマト, もやし,キャベツ,ホールコーン	カレー粉,トリガラ, 塩,こしょう,中濃ソース, しょうゆ,トマトケチャップ, 酢	558 16.6

◎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。

◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「今すり米」「伊那華の米」を一部使用しています。

◎伊那市農産物提供事業により、13日(木)は長野県伊那市の「アスパラガス」を使用しています。

1学期給食最終日は7月19日(水)です。2学期給食開始日は8月28日(月)です。



水分補給 を 忘れない!

遊んでいるとつい忘れがち...

水は人の体の中で栄養分を運ぶ、体温調節をする等の働きがあります。そのため体の中に一定の量の水分があることが必要です。

水分は普通に生活している間に汗や排泄などによって体の外へ出てしまいます。そのため平均で1日に約1~2ℓの水分をとる必要があります。(個人差はあります)

暑い夏や、運動をして汗をかき、「のどがかれいたな。」と思った時はすでに体は脱水状態になりつつあります。のどが乾いているのに水分補給を我慢しすぎてしまうと頭痛やめまい等の症状がでて、倒れてしまうこともあります。

運動等をする前に水分補給をしておくことで脱水状態になることを防ぐことにもつながります。また、汗を多量にかくと水分だけでなく体の中の塩分も失われるので、水分と塩分をいっしょにとることが大切です。しかし、水分補給で甘いジュースやスポーツドリンク等を飲みすぎると肥満になってしまうこともありますので、注意しましょう。