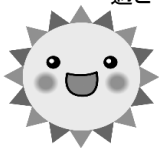


令和5年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3月	○	ご飯・のりの佃煮 魚の包み揚げ 豚汁	牛乳 のり まかじき チーズ けずり節 豚肉 みそ	米 さとう 油 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 こんにやく	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん だいこん にんにく 長ねぎ こまつな	662	23.5	
4火	○	ハヤシライス モロッコ風サラダ パインゼリー	牛乳 豚肉 ひよこまめ アガー	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ しょうが ホールトマト にんじん マッシュルーム さやいんげん きゅうり トマト コリアンダー パインアップルジュース パイン缶	678	22.3	
5水	○	食パン・いちごジャム マカロニグラタン バジルドレッシングサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ	食パン 油 バター 小麦粉 マカロニ さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ りんご バジル	660	27.4	
6木	○	焼きうどん 和風サラダ 塩昆布ポテトビーンズ	牛乳 豚肉 のり 大豆 塩昆布	油 冷凍うどん ごま さとう じゃがいも でんぶん バター	にんにく しょうが キャベツ にんじん なら もやし たまねぎ ピーマン だいこん ほうれんそう セロリ	587	21.6	
7金	○	【七夕】【2年生食育体験 とうもろこしの皮むき】 七夕ちらし寿司 天の川汁 ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 油揚げ けずり節 昆布	米 さとう 油 ごま 麩 そうめん	かんぴょう 干しいたけ 長ねぎ さやえんどう にんじん ほうれんそう とうもろこし	620	23.4	
10月	○	シナモン揚げパン ミモザサラダ ABCスープ	牛乳 ハム 卵 鶏肉	コッペパン さとう 油 ABCマカロニ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ こまつな	589	22.5	
11火	○	ホイコーロー丼 バンサンスー レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 みそ アガー	米 麦 ごま油 油 さとう はるさめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン きゅうり もやし たまねぎ レモン	614	20.0	
12水	○	【落六小65周年お祝い給食】 赤飯 鶏肉のみそ焼き もやしとわかめのごま浸し 具だくさんのみそ汁	牛乳 ささげ 鶏肉 みそ わかめ けずり節	米 もち米 ごま 油 さとう ごま油 こんにやく さつまいも	もやし こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	626	28.3	
13木	○	【伊那市のアスパラとブルーベリー】 ラタトゥイユスパゲティ フライドビーンズサラダ ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 さとう でんぶん 油 はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ なす アスパラガス ホールトマト トマト トマトジュース にんじん もやし キャベツ パイン缶 黄桃缶 ブルーベリー	622	24.0	
14金	○	ご飯・しそひじき 肉豆腐 じゃがいものごまドレサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 けずり節 豆腐	米 油 さとう ごま 牛脂 こんにやく じゃがいも	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	623	23.6	
18火	○	ご飯 いかのフライ ポイル野菜のゆかりがけ 根菜のみそ汁	牛乳 いか けずり節 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま油	にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	663	28.7	
19水	ジョ ア	夏野菜のカレーライス マカロニサラダ	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	644	21.6	
◎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。						7月分 一日あたりの平均	632	23.9
						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。冷たいめんど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

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●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。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●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。</p> 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> 