

令和5年

新宿区立四谷第六小学校

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	わかめごはん 牛乳 たこ焼き風卵焼き 野菜のおひたし 冬瓜のみそ汁	牛乳 乾燥わかめ たこ 豚肉 卵 しらす干し 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま さとう	キャベツ にんじん 紅しょうが 万能ねぎ もやし こまつな どうがん 長ねぎ	583	28.9	
4火	スパゲティナポリタン 牛乳 特製ドレッシングサラダ スパイシーポテトビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 かえりじゃこ	スパゲッティ 油 さとう でんぷん じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト ピーマン キャベツ もやし ほうれんそう りんご	607	28.8	
5水	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 切干し大根の炒め物 吉野汁	牛乳 さば みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	米 さとう ごま 油 こんにやく でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな 切り干し大根 だいこん 長ねぎ	604	27.1	
6木	きなこ揚げパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	油 コッペパン さとう じゃがいも	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 ほうれんそう もやし キャベツ ホールコーン	601	25.4	
7金	七夕ちらし 牛乳 天の川汁 フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 卵 乾燥わかめ 寒天 ヨーグルト	米 さとう 油 麩 素麺	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ ぶどう缶 みかん缶 すいか ナタデココ	611	24.4	
10月	ガバオライス 牛乳 ヤムウンセン 生パイナップル	牛乳 鶏肉 大豆 卵	米 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 パズル にんじん もやし きゅうり レモン パイナップル	609	27.6	
11火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜の甘酢かけ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 生わかめ	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし こまつな しょうが 長ねぎ	649	20.8	
12水	なす入りマーボー豆腐丼 牛乳 もやしのさっぱりサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ なす 長ねぎ にもやし こまつな きゅうり レモン とうもろこし	623	25.6	
13木	パンパン 牛乳 夏野菜グラタン 野菜スープ	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉	パンパン 油 マカロニ じゃがいも	なす にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ ホールコーン トマト はくさい こまつな	604	25.5	
14金	冷やしきつねうどん 牛乳 ひじきと野菜のからしあえ かぼちゃ蒸しパン	牛乳 油揚げ ひじき チーズ	うどん さとう 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ	585	22.9	
18火	夏野菜のカレーライス 牛乳 カラフルサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 寒天	米 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす ほうれんそう キャベツ もやし 赤ピーマン ホールコーン りんご レモン	665	20.5	
19水	ごはん 牛乳 魚の香草パン粉焼き ブロッコリーときのこサラダ クラムチャウダー	牛乳 パサ チーズ ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	米 パン粉 オリーブ油 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ えのき しめじ セロリ たまねぎ マッシュルーム缶	629	28.3	
◎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	614	25.5
					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。冷たいめんだけで食事を済ませたり、食事を食べなかったりすると、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><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></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><b>夏野菜をしっかりと食べましょう。</b></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><b>こまめに水分をとりましょう。</b></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><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></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>