

きゅう しよく

給食だより 7月

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉

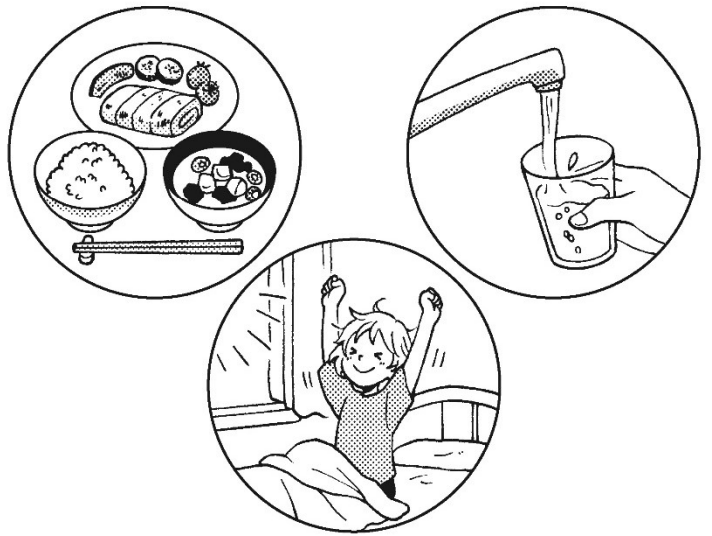


せい かつ しゅう かん なつ ふせ

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

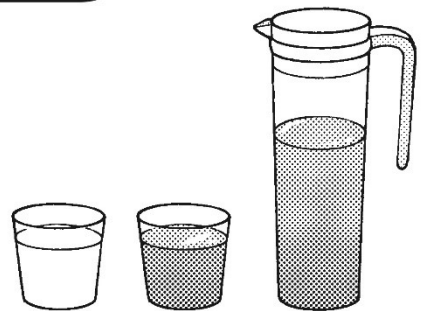
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



すい ぶん ほ きゅう みず むぎ ちゃ

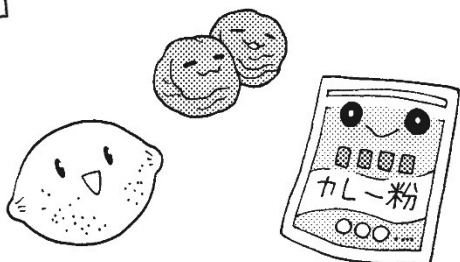
ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



しよく よく とき

食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

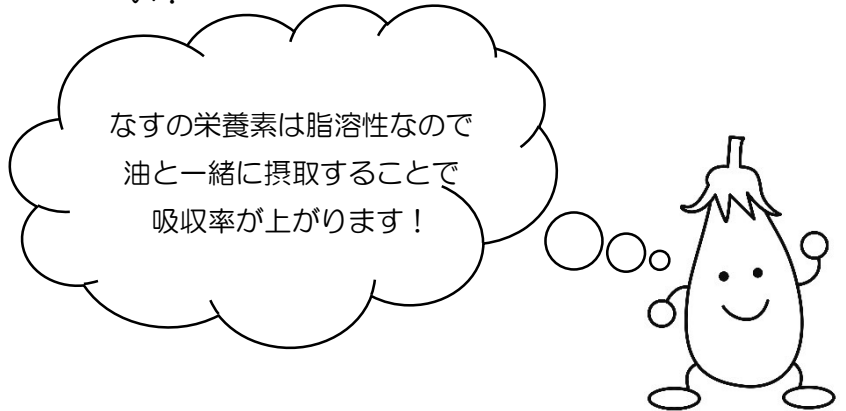
きゅうしょくこんだて **給食献立レシピ** しゅん やさい **旬の野菜（なす）を食べよう！** た

なすのミートスパゲッティ

—材料—	—分量（4人分）—
スパゲッティ	320g
ベーコン	20g（短冊切り）
なす	1本（いちょう切り）
L揚げ油	適量
豚ひき肉	50g
にんにく	少々（みじん切り）
にんじん	1/2本（みじん切り）
たまねぎ	2/3個（みじん切り）
マッシュルーム	20g（スライス）
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ5
ホールトマト缶	1/5缶
中濃ソース	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
一味唐辛子	お好みで
粉チーズ	お好みで
ピーマン	1個（みじん切り）

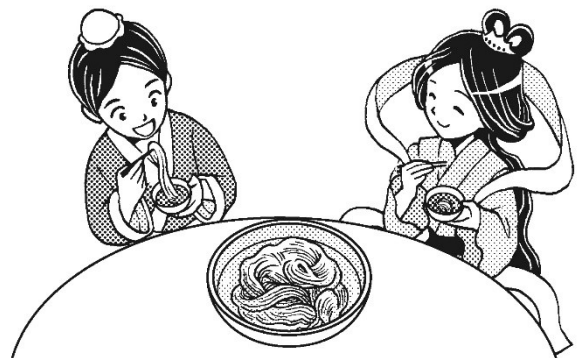
—作り方—

- ① スパゲッティは茹でておく。
 - ② なすは素揚げする。
 - ③ 油でにんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉、ベーコンを加えて炒める。
 - ④ 残りの野菜を炒め、ケチャップ～一味唐辛子までの調味料を加えて煮込む。
 - ⑤ 最後に②のなすとピーマンを加えて出来上がり。
- ※粉チーズをお好みでかけて召し上がってください！



たな ばた じょう じ しょく **七夕の行事食 そうめん**

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。



 **7目のテーマ給食** きゅうしょく

- ★ 1日（月） 郷土料理献立 沖縄県
- ★ 5日（金） 七夕献立
- ★ 8日（月） オリンピック献立 フランス料理
- ★ 9日（火） 野菜の日給食 枝豆ごはん
- ★ 12日（金） 旬の食材献立 ミニトマト
- ★ 18日（木） 旬の食材献立 夏野菜 スイカ

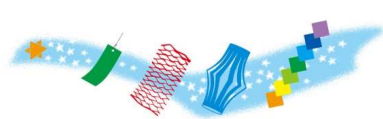
1日のとうもろこは1年生が、
16日のえだまめは2年生が
皮むきと鞘取りを
お手伝いしてくれます！
楽しみにしててくださいね！





日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちょうしをとのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				無機質	たんぱく質	炭水化物	し肪	カロテン	ビタミン		
郷土料理献立											
1	月	沖縄タコライス もず玉汁 ゆでとうもろこし	○牛乳・もずく	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆・たまご 絹ごし豆腐	米・大麦・砂糖 片栗粉	油	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・ながねぎ・えのきたけ とうもろこし	620	27.0	
2	火	塩キャラメルトースト ポークビーンズ こまつなサラダ	○牛乳 生クリーム	いんげんまめ 豚肉・ツナ缶	食パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	バター アーモンド 油・ごま油	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ・えだまめ・きゅうり もやし	630	27.0	
3	水	麦ごはん 肉じゃがのカレー煮 豆腐サラダ	○牛乳 ちりめんじゃこ きざみのり	豚肉・生揚げ 木綿豆腐 糸けずり節	米・大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油・ごま油	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ・キャベツ・きゅうり もやし	612	25.3	
4	木	スパゲッティナポリタン こえびのサラダ フルーツ白玉パンチ	○牛乳・わかめ	ウインナー 冷凍むきえび	スパゲッティ 砂糖・白玉粉	油	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・しょうが・キャベツ 冷凍ホールコーン・みかん缶 パン缶・もも缶	575	24.4	
七夕献立											
5	金	七夕寿司 にぎすのサラサ揚げ 甘酢和え お星さまゼリー	○牛乳・粉寒天	油揚げ かまぼこ にぎす	米・砂糖 片栗粉	白いりごま 油	にんじん	たけのこ・干しいたけ かんぴょう・えだまめ しょうが・キャベツ・もやし りんごジュース・ナタデココ	597	21.0	
オリンピック献立											
8	月	ミルクパン ラタトゥイユ風グラタン ポトフ	○牛乳 ピザチーズ	豚ひき肉 いんげんまめ 豚肉	ミルクパン マカロニ・砂糖 じゃがいも	油・オリーブ油	にんじん	なす・ズッキーニ・たまねぎ にんにく・しょうが・キャベツ だいこん・冷凍みかん	640	28.3	
野菜の日給食											
9	火	枝豆ごはん 魚のおろしポン酢がけ ごま酢和え みそ汁	○牛乳	さば・油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米・もち米 砂糖 じゃがいも	白いりごま ごま油 すりごま	にんじん こまつな	えだまめ・しょうが・だいこん レモン汁・もやし・キャベツ ながねぎ	652	29.6	
10	水	釜焼ビビンバ アーモンドフィッシュ 豆腐スープ	○牛乳 かえり煮干し	豚ひき肉 赤みそ ひよこまめ 豚肉 木綿豆腐	米・砂糖 片栗粉	油・ごま油 アーモンド	こまつな にんじん	にんにく・しょうが・もやし たまねぎ・たけのこ	583	24.4	
11	木	ごはん ふりかけ 千草焼き 野菜の和え物 みそ汁	○牛乳 ちりめんじゃこ	粉かつお たまご 鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	米・砂糖 じゃがいも	白いりごま・油	にんじん	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・グリーンピース キャベツ・もやし・だいこん ながねぎ	631	28.7	
旬の食材献立											
12	金	サラダうどん 海鮮かき揚げ ナタデココヨーグルト	○牛乳・わかめ ヨーグルト	鶏肉・厚削り いか 冷凍むきえび 大豆・たまご	冷凍うどん 砂糖・小麦粉	ごま油・油	にんじん ミニトマト	キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン・たまねぎ バナナ・ナタデココ	571	34.1	
16	火	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ 枝豆の塩ゆで	○牛乳	メルルーサ たまご・豚肉 いんげんまめ	丸パン・小麦 粉 パン粉 じゃがいも マカロニ・砂糖	油 豆乳クリームバター	にんじん トマト缶	キャベツ・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム しょうが・にんにく・えだまめ	670	34.6	
17	水	ごはん 魚の甘酢あんがらめ 五目スープ	○牛乳	もうかさめ 鶏肉・木綿豆腐	米・片栗粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	にんじん ピーマン こまつな	しょうが・たまねぎ・たけのこ ぶなしめじ・ながねぎ・もやし たけのこ	634	26.7	
旬の食材献立											
18	木	夏野菜のカレーライス ツナサラダ 小玉スイカ	ジョア	豚肉・ツナ缶	米・大麦 小麦粉・砂糖	油・バター ごま油	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ・ズッキーニ 黄ピーマン・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・小玉スイカ	596	19.8	

※納品業者や学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
7月分平均	524	616	709
足立区所要量	527	620	713

