

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

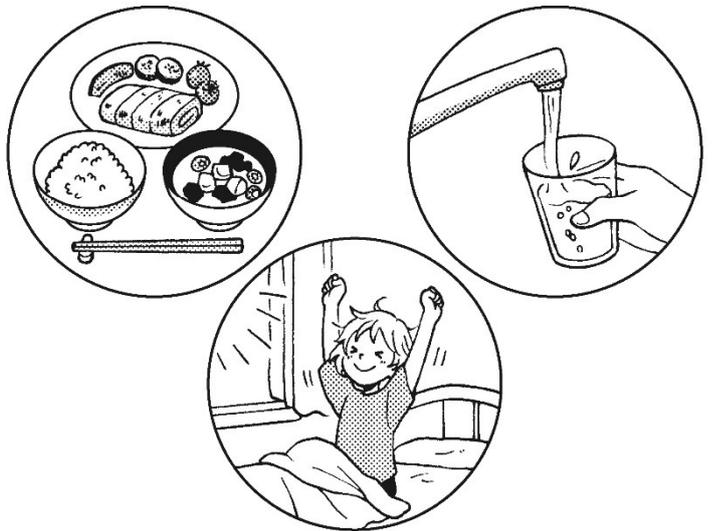


せい かつ しゅう かん なつ ふせ

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。

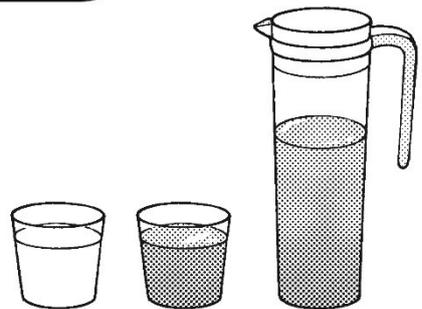
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



すい ぶん ほ きゅう みず むぎ ちゃ

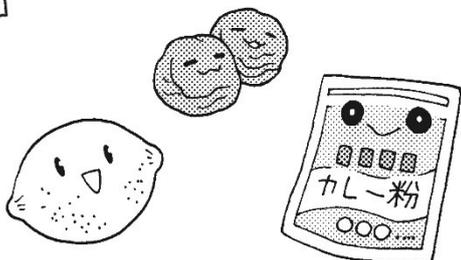
ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

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。

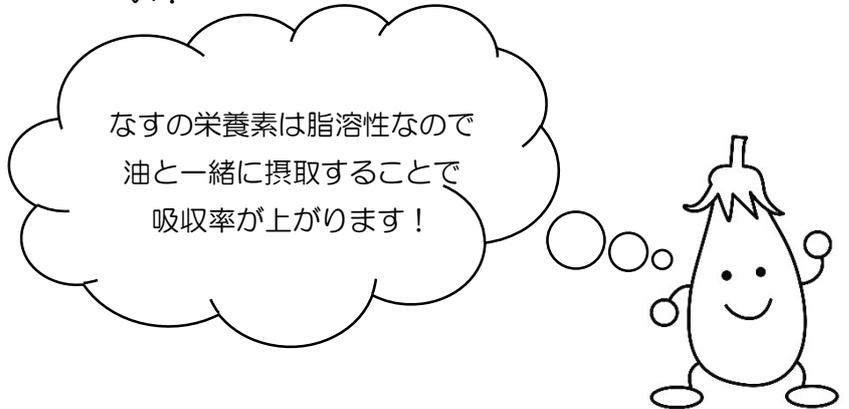
きゅうしょくこんだて **給食献立レシピ** しゅん やさい **旬の野菜（なす）を食べよう！** た

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） |

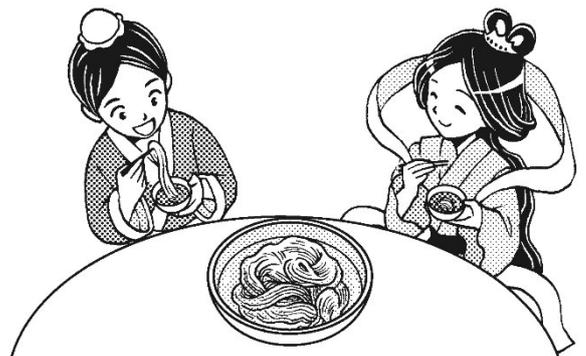
—作り方—

- 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

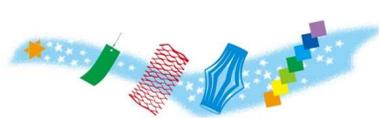
1日のとうもろこは1年生が、
16日のえだまめは2年生が
皮むきと鞘取りを
お手伝いしてくれます！
楽しみにしててくださいね！





| 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 | 脂肪 | 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 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 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 |

