



日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま ちくほねは 血や肉、骨や歯になるもの	きいろ 黄色のなかま からだうご 体を動かす熱や力になるもの	みどり 緑のなかま からだの調子を整えるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
1	火	たこめし さけ しお 鮭の塩こうじ焼き やさい 野菜のごま和え とうふ 豆腐のみそ汁	○	油揚げ,たこ さけ 豆腐,油揚げ,みそ	こめ,もちごめ,油, こんにゃく,白ごま 砂糖,ねりごま,白ごま	しょうが,にんじん,さやいんげん にんじん,こまつな,キャベツ たまねぎ,にんじん,ねぎ えのきたけ,こまつな	594 33.3 23.2	【7月1日*半夏生】 半夏生は雑節のひとつで、昔は 田植えを終わらせる目安としていま した。稲がしっかりと根付くようにと 願いを込めて、関西ではタコを食べ る習慣があります。
2	水	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物 とうもろこし くだもの(小玉すいか)	○	ひじき,ちりめんじゃこ 鶏ひき肉,かつお節 豚肉,★うずら卵	こめ 油,砂糖,白ごま 油,こんにゃく,砂糖	しょうが,だいこん,にんじん さやいんげん とうもろこし 小玉すいか	670 29.4 20.5	【2年生*とうもろこしの皮むき】 千葉県で前日に収穫されたとうも ろこしを使います。収穫したてのとう もろこしは、甘味が強く、とてもおい しいです。また、2年生が1時間目 にとうもろこしの皮むき体験を行いま す。
3	木	パンプキンパン ブルガリアのムサカ ポブチョルバ ヨーグルト	○	豚ひき肉,★ヨーグルト ★たまご ウィンナー,いんげん豆 ★ヨーグルト	★パンプキンパン じゃがいも,オリーブ油 オリーブ油	たまねぎ たまねぎ,にんじん,キャベツ ピーマン,ねぎ,セロリ	641 31.7 25.3	【コラボ給食withブルガリア大使 館】 ブルガリア大使館の方にレシピを 提供していただいて、ブルガリアの 料理を作ります! ブルガリアのムサカは、野菜や肉を
4	金	ごはん アジフライ はくさい しおこんぶ あ 白菜の塩昆布和え じゃがいものみそ汁	○	アジ 塩昆布 油揚げ,みそ	こめ 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも	にんじん,はくさい,ほうれんそう にんじん,たまねぎ,えのきたけ こまつな	584 26.6 16.1	オープンで重ね焼きにした料理で す。ソースにヨーグルトを使ってい ることが特徴です。ポブチョルバは、 いんげんまめを使ったスープです。 ブルガリアの料理を楽しんでいた だきましよう!
7	月	おろし豚丼 たなばた 七タ汁 サイダーゼリー	○	豚肉 鶏肉,かまぼこ アガー	こめ,麦,油,こんにゃく 砂糖 そうめん 砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん はくさい,ねぎ,だいこん,大葉 にんじん,えのきたけ,ねぎ,水菜 パイン缶	587 22.6 15.6	【7月7日*七夕】 七夕にちなんで、そうめん*星形の かまぼこを使った七夕汁を作しま す。
8	火	はちみつレモントースト ポトフ ゆ やさい 茹で野菜サラダ くだもの(パレンシアオレンジ)	○	豚肉,ウィンナー,さつま揚げ ツナ	★食パン,はちみつ ★バター 油,じゃがいも 砂糖,油	レモン汁 にんにく,かぶ,かぶの葉 キャベツ,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,コーン にんじん,たまねぎ パレンシアオレンジ	553 22.5 22.3	【はちみつレモントースト】 国産小麦を使った食パンを使って トーストを作ります。320枚のパン にはちみつレモンを塗る作業はとて も大変ですが、調理員さんたちが 一生懸命つくってくれています。
9	水	おきなわ 沖縄そば ぶたにく あまからに 豚肉の甘辛煮 ミニトマト サータアンダギー	○	豚肉,かまぼこ 豚肉 ★たまご,豆腐	冷凍ちゃんぽん麺,油 砂糖 黒砂糖,砂糖,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんじん,たまねぎ ねぎ,水菜 しょうが ミニトマト	572 26.3 21.0	【サータアンダギー】 サータアンダギーは、沖縄県のドー ナツのようなお菓子です。外はカ リッと、中はふっくらとしていてとて もおいしいと思います。
10	木	ガバオライス ふはるさめ タイ風春雨サラダ くだもの(パイナップル)	○	鶏ひき肉,大豆 いか	こめ,麦,油,砂糖 はるさめ,砂糖,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,ピーマン, パプリカ,にんじん ほうれんそう,バジル キャベツ,にんじん,きゅうり レモン汁,にんにく パイナップル	596 27.0 17.1	【世界の料理*タイ】 ガバオライスは、ひき肉とバジルな どの野菜を炒め、ナンプレーやオイ スターソースで味付けをした料理 です。
11	金	おぎ 麦ごはん マーボじゃがいも ちゅうかふう 中華風サラダ くだもの(メロン)	○	豚ひき肉,大豆,みそ わかめ	こめ,麦 じゃがいも,揚げ油,油,砂糖 かたくり粉,ごま油 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,ねぎ,干し椎茸 グリーンピース だいこん,にんじん,きゅうり しょうが メロン	595 20.6 17.4	【マーボじゃがいも】 豆腐の代わりに、油で揚げたじゃが いもを使って作る麻婆豆腐です。ほ んのりびり辛の味付けで、ごはんが すすり進みます。しっかり食べて、暑 い夏を乗り越えましょう!

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	605	26.6	19.5	347	95	2.4	3	236	0.3	0.44	19	2.4	7.2



朝ごはんの効果



日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				ちくほねは 血や肉、骨や歯になるもの	からだうご 体を動かす熱や力になるもの	からだの 調子を整えるもの		
14	月	ごはん	○		こめ		581	【給食室*揚げ物】 冷房のない給食室は、毎日35℃を 超える暑さです。中でも揚げ物のと きの油の近くは一番暑いですが、6 人の調理員さんたちが一生懸命 給食をつくってくれています。
		いかのチリソース		いか	かたくり粉、小麦粉、揚げ油、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく	29.7	
		まめ 豆もやしのナムル			ごま油、砂糖、白ごま	大豆もやし、にんじん ほうれんそう、しょうが、にんにく	16.8	
		あさりの中華スープ		鶏肉、あさり水煮、豆腐	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんじん、はくさい、にら		
15	火	ごはん	○		こめ		630	【夏野菜*漢字クイズ】 この漢字は読めますか？ 正解は下の欄を見てね！ ①茄子 ②南瓜 ③蕃茄 ④玉蜀黍
		さばの竜田揚げ		さば	かたくり粉、小麦粉、揚げ油	しょうが	28.9	
		キャベツのにんにくごま風味			ごま油、砂糖、白ごま	キャベツ、にんじん、こまつな しょうが、にんにく	24.1	
		なつやさい 夏野菜のみそ汁		厚揚げ、みそ		かぼちゃ、ズッキーニ えのきたけ、ねぎ		
16	水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、大豆、ハチ味噌	ごま油、油、砂糖、かたくり粉	しょうが、にんにく、干し椎茸 にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり	615	【じゃがいものチーズ焼き】 長谷戸小の320人分のチーズ焼き を作るために、約30kgものじゃが いもを使います。
		じゃがいものチーズ焼き		あおのり、ちりめんじゃこ ★チーズ	じゃがいも		31.0	
		くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	20.7	
17	木	なつやさい 夏野菜カレー	○	豚肉	こめ、麦、油、はちみつ 小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、なす、ズッキーニ かぼちゃ、トマト缶、★りんご	677	【夏野菜カレー】 なす・ズッキーニ・かぼちゃといった 夏が旬の野菜を使って、給食室で ルーから手作りの夏野菜カレーを 作ります。
		き きゅうり きゅうり		茎わかめ、ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ	18.3	
		タピオカフルーツポンチ			タピオカパール、砂糖	みかん缶、りんご缶、パイン缶 レモン汁	18.5	
18	金	あなごちらし寿司	ミ ルク コ ー ヒ ー	油揚げ、かまぼこ、あなご	こめ、砂糖、白ごま	かんぴょう、にんじん、干し椎茸 れんこん、きゅうり	574	【7月19・31日*土用の丑の日】 暑い夏を乗り切るために、うなぎ等 の精のつく食べ物を食べる習慣が あります。給食ではうなぎの代わり にあなごを使ったちらし寿司を作り ます。
		やさい 野菜の磯和え		のり		もやし、こまつな、にんじん しょうが	24.1	
		よしのじる 吉野汁		鶏もも肉	こんにゃく、かたくり粉	かぶ、かぶの葉、にんじん えのきたけ、ねぎ、こまつな	14.9	
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		

夏 休 み

9月 1日	月	ハヤシライス	○	豚肉、大豆	こめ、麦、油、小麦粉、砂糖	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん	637	【楽しい夏休みを!】 夏休み明け最初の給食は、9月1日 から始まります。それまで夏休みを 満喫してくださいね!
		き きゅうり きゅうり		くきわかめ、ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ	22.1	
		フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	いちごジャム	もも缶、みかん缶、★りんご缶	19.2	

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*15日(火)一ロメモの漢字クイズの正解は・・・①ナス ②かぼちゃ ③トマト ④どうもこし

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

