

7月 きゅうしょくだより



梅雨に入り、湿度の高いじめじめした日が続いていますが、梅雨が明けると夏本番です。今年も暑さが厳しいと予想がされています。暑さに負けない規則正しい生活を心がけましょう。



7月のこんだてより

なみすけドライカレー (2日)

7月2日は今年1回目の「地元野菜デー」です。この日の給食は、地産地消や食を通じた地域理解のために、杉並区内産の食材を使用しています。今回は、杉並区で栽培されたじゃがいもを使ったドライカレーにしました。

SDGsふりかけ (11日)

この日は、4年生が生ゴミとエネルギーの関係性について学ぶ、出前授業の日です。給食では、毎日多くの生ゴミが出ます。今回は、普段は生ゴミとして処分してしまう、だしをとった後のさば節を再利用して、ふりかけを作りました。

セレクト給食 (18日)

今年1回目のセレクト給食です。今回は2種類の味のアイスを用意しました。隣の人とちょっと違う給食を食べます。

どっちにする?

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

冷たい物のとり過ぎに気をつける

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

水分補給のポイント

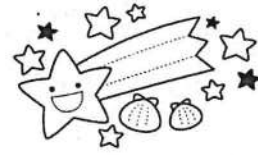
のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

7月

献立表



杉並区立松庵小学校

日 曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
			体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
1 月	麦ごはん あじの香味だれ 肉じゃが きゅうりのひと塩		牛乳,あじ,ぶた肉	米,麦,でんぷん,米粉,油, さとう,こんにやく,じゃがい も	しょうが,ながねぎ,たまねぎ, にんじん,きゅうり	602 kcal 26.8 g
2 火	なみすけドライカレー じゃこサラダ メロン		ぶた肉,大豆,牛乳,ちりめ んじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,ごま, さとう,ごま油	マッシュルーム,にんにく,しょ うが,セロリー,たまねぎ,にんじ ん,レーズン,こまつな,キャベ ツ,きゅうり,メロン	599 kcal 24.1 g
3 水	天津飯 中華スープ 中華酢あえ		かまぼこ,えび,たまご,牛 乳,とり肉,とうふ	米,麦,油,でんぷん,さとう, はるさめ,ごま油	にんじん,たけのこ,ニラ,なが ねぎ,グリーンピース,乾しいた け,たまねぎ,こまつな,しょうが, キャベツ,きゅうり,もやし	575 kcal 27 g
4 木	麦ごはん ホキのホイル焼き みそ汁 野菜の煮物		牛乳,ホキ,わかめ,とうふ, 油揚げ	米,麦,バター,油,じゃがい も,こんにやく,さとう	えのきたけ,たまねぎ,キャベ ツ,ながねぎ,こまつな,にんじ ん	563 kcal 26.1 g
5 金	きなこ豆乳トースト チリコンカン 小松菜のサラダ		きな粉,豆乳,牛乳,いんげ ん豆,大豆,ベーコン,ぶた 肉	パン,さとう,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,ピーマン,セロリー,マッ シュルーム,コーン,トマト,こま つな,キャベツ	568 kcal 24.1 g
8 月	いわしちらし セタ汁 冷やしじるこ		いわし,たまご,のり,牛乳, 油揚げ,かまぼこ,とうふ, あずき	米,麦,さとう,油,麩,ビーフ ン,白玉粉	しょうが,こまつな,にんじん,え のきたけ,ながねぎ,オクラ	652 kcal 25.5 g
9 火	麦ごはん ゼリーフライ 豚汁 糸寒天のゴマ酢あえ		牛乳,おから,ぶた肉,とう ふ,糸寒天,油揚げ	米,麦,じゃがいも,小麦粉, パン粉,油,こんにやく,さと う,ごま	にんじん,たまねぎ,ながねぎ, ごぼう,だいこん,きゅうり,もや し	610 kcal 22.2 g
10 水	スパゲティミートソース 何でも千切りサラダ フォカッチャ		ぶた肉,チーズ,牛乳,ひじ き	スパゲティ,油,さとう,小麦 粉	にんにく,しょうが,セロリー,に んじん,たまねぎ,トマト,だいこ ん,キャベツ,きゅうり	593 kcal 24.1 g
11 木	麦ごはん SDGsふりかけ 冬瓜スープ ししゃものごま天ぷら いもなます		牛乳,ししゃも,たまご,とり 肉,油揚げ,とうふ	米,麦,さとう,小麦粉,ごま, 油,でんぷん,じゃがいも, ごま油	とうがん,にんじん,しめじ,こま つな	591 kcal 24 g
12 金	しじゅうしい いかのオイル焼き イナムドウチ にんじんしりしり		ぶた肉,こんぶ,牛乳,い か,ぶた肉,かまぼこ,生揚 げ,ツナ	米,麦,油,ごま,こんにやく	にんじん,乾しいたけ,だいこ ん,こまつな,もやし	560 kcal 25.5 g
16 火	豚キムチ丼 春雨スープ すいか		ぶた肉,あさり,牛乳,とり 肉,とうふ	米,麦,油,さとう,ごま,はる さめ,でんぷん	にんにく,たまねぎ,ながねぎ, 切干大根,白菜キムチ,白菜, ニラ,万能ねぎ,にんじん,たけ のこ,乾しいたけ,こまつな,しょ うが,すいか	569 kcal 22.1 g
17 水	ゆかりごはん さめの東煮 塩豚汁 切干ときゅうりのゴマ酢あえ		牛乳,さめ,ぶた肉	米,麦,でんぷん,じゃがい も,油,さとう,ごま	ゆかり,しょうが,にんじん,だい こん,しめじ,ながねぎ,こまつ な,切干大根,きゅうり	607 kcal 27.4 g
18 木	ハヤシライス シャーベツ カリカリ油揚げのサラダ		ぶた肉,牛乳,油揚げ, シャーベツ	米,麦,油,小麦粉,さとう,ご ま油	にんにく,しょうが,セロリー,た まねぎ,にんじん,マッシュルー ム,きゅうり,キャベツ	670 kcal 21.7 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* 栄養価は中学年のもの