



# 令和4年度 7月 予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等		
1	金	麻婆丼 (ごはん)	○	豚肉、大豆、豆腐、みそ	こめ	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、にら、ねぎ	650 kcal	ヘルシー 週間  6/27~ 7/1		
		麻婆丼 (具)			砂糖、澱粉、ごま油		23.9 g			
		ナムル			ごま、ごま油、砂糖、油		17.8 g			
		杏仁豆腐			砂糖		2.0 g			
4	月	梅ごはん	○	ちりめん	こめ、ごま	梅干し	661 kcal			
		いなだの甘みそ焼き		いなだ、みそ		28.0 g				
		じゃがいものきんぴら		豚肉	じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖	ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン	20.0 g			
		すまし汁		わかめ、かつお節	麩	ほうれんそう、たけのこ	1.8 g			
		ゆでとうもろこし				とうもろこし				
5	火	ごはん	○	鯖	こめ	しょうが、にんにく	645 kcal			
		鯖のピリ辛あげ			でんぷん、あぶら、砂糖		25.3 g			
		ごまみそあえ			みそ、おかか		油、砂糖、ごま		ごぼう、小松菜、きゃべつ、にんじん、コーン	20.8 g
		春雨スープ			豚肉、わかめ		春雨、ごま油		にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ	1.8 g
		すいか(1~4・6年生)							すいか	
		七夕デザート(5年生)					ゼリー			
6	水	コッパン	○	豚肉、大豆、レバー、チーズ	パン	セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト	635 kcal	5年生 自然教室		
		ポテトのミートグラタン			じゃがいも、オリーブオイル、砂糖		27.1 g			
		やさいスープ			ベーコン、豚肉		オリーブオイル		にんじん、玉ねぎ、きゃべつ、かぶ	20.9 g
		冷凍パイ							パイナップル	2.3 g
7	木	豚キムチ丼 (ごはん)	○	豚肉、生揚げ、うすらのたまご	こめ	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、白菜、キムチ、ねぎ、にら	674 kcal	5年生 自然教室		
		豚キムチ丼 (具)			あぶら、砂糖、ごま油、澱粉		25.7 g			
		きゅうりともやしのあえもの			砂糖、ごま、ごま油		きゅうり、もやし、にんじん		18.6 g	
		七夕汁			なると、油揚げ、かつお節、わかめ		そうめん		オクラ、えのき、にんじん、ねぎ	2.1 g
七夕デザート		ゼリー								
8	金	スパゲティアラビアータ	○	ベーコン、あさり、えび、いか	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖	たまねぎ、にんにく、エリンギ、セロリ、トマト	613 kcal	5年生 自然教室		
		焼き肉サラダ			油、砂糖、オリーブオイル	にんにく、しょうが、きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン	25.9 g			
		おからオレンジケーキ			たまご、おから、牛乳	小麦粉、はちみつ、砂糖、バター	オレンジジュース、マーマレード		19.6 g	
						1.7 g				
11	月	ごはん	○	かつお	こめ	しょうが	602 kcal			
		鰹の竜田あげ			でんぷん、澱粉、油		30.0 g			
		カルシウム納豆あえ			しらす、納豆、おかか				小松菜、きゃべつ、にんじん	15.4 g
		豚汁			豚肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ		あぶら、こんにゃく、里いも		にんじん、ねぎ、大根、ごぼう	2.1 g
メロン				メロン						
12	火	あなごごはん	○	あなご、油揚げ、たまご	こめ、あぶら、砂糖	ごぼう、にんじん、たけのこ、きぬさや	609 kcal			
		粉ふきいも		青のり	じゃがいも	24.9 g				
		ごますあえ		ツナ、ちくわ	ごま、砂糖	きゅうり、たまねぎ、にんじん	19.1 g			
		冬瓜のスープ		とり肉	ごま油、澱粉	しょうが、冬瓜、にんじん、小松菜、しいたけ、ねぎ	1.8 g			
13	水	ナシゴレン (ごはん)	○	シーフードミックス(いか、えび、ホタテ)	こめ、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく	642 kcal			
		ナシゴレン (目玉焼き)		たまご		26.1 g				
		キムチづけ			ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん、ねぎ	18.9 g			
		トマトのスープ		ベーコン	マカロニ、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト	2.2 g			
梨のゼリー		ゼリーの素、砂糖	なし、梨ピューレ							
14	木	じゃごごはん	○	しらす	こめ	みつば	602 kcal			
		鮭のマヨネーズ焼き		鮭、みそ	マヨネーズ	たまねぎ、パセリ	28.3 g			
		切り干し大根のごまあえ		ハム	砂糖、ごま、ごま油	きりぼしだいこん、にんじん、小松菜、もやし	17.2 g			
		貝だくさんみそ汁		豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ごぼう、小松菜	2.0 g			
小夏				小夏						
15	金	セサミトースト	○	ハム、チーズ	パン、マーガリン、砂糖、ごま	きゃべつ、きゅうり、コーン、たまねぎ	712 kcal			
		ハムのコロコロサラダ			ごま、オリーブオイル、砂糖		25.2 g			
		ポークビーンズ			豚肉、いんげん豆、クリーム		オリーブオイル、じゃがいも、砂糖		にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、いんげん	26.4 g
		セレクトアイス					アイス		2.4 g	

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
19	月	ごはん	○	豚肉、チーズ	油、はちみつ、砂糖、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、いんげん、りんご	720 kcal	給食 最終 おはなし 給食
		夏野菜カレー					19.9 g	
		じゃこサラダ					20.4 g	
		キラキラゼリー					2.2 g	

☆栄養量の基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g未満

今月の平均給与量 【中学年】：I栄養 - 647kcal、たんぱく質25.8g、脂質19.6g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

あつ ま からだ  
暑さに負けない体づくりを！

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

こんげつ もくひょう  
今月の目標  
『3食バランスよく食べよう!』

1日3食をしっかりとり  
朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食ぬきなどにならないように気をつけます。



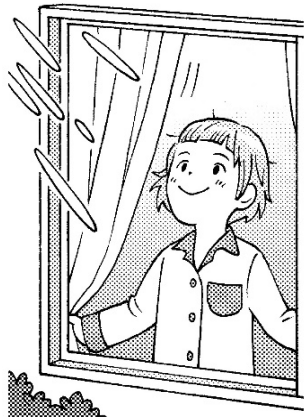
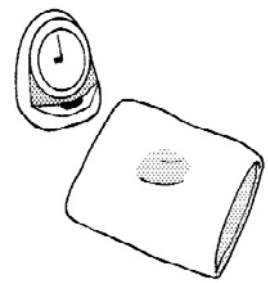
こまめな水分補給  
脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



冷たいものをとり過ぎない  
冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。

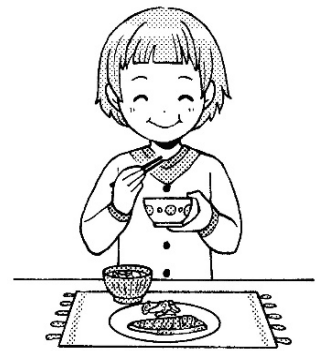


十分に睡眠をとる  
疲れている時や睡眠不足の時は、体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



体内時計をととのえる 朝の光とあさごはん

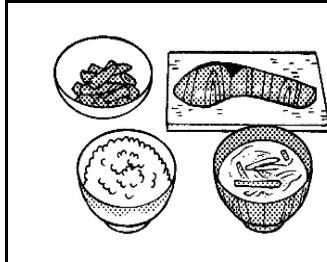
地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目にとどくことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



栄養バランスがとれる朝ごはんとは

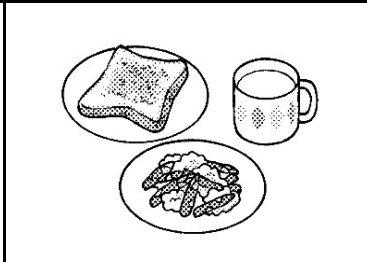
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は、魚、肉、たまごなどを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主食や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・たまごと野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんに手軽に食べられる食品



おはなし給食

今月のおはなし給食は、『ルルとララのキラキラゼリー』より、「キラキラゼリー」を作ります。森の妖精から、妖精の女王様のお誕生パーティーの注文が入りました。それは、「食べられる宝石」です。ルルとララは、ゼリー作りに挑戦します。



7月7日は、「七夕」です。昔は、七夕の日には「悪いことがおきないように」という願いをこめて「さくべい」という食べ物やものを7日の夜に食べました。「さくべい」は小麦粉と米の粉をねって細くひものようにしたおかしです。七夕の日にはそうめんを食べるのは、ここからきています。7日は、この習慣にちなんで「そうめん」を使った「七夕汁」を作ります。

