



日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 火	【季節のメニューの日 「半夏生」】 焼肉チャーハン わかめスープ たこ焼きポテト 牛乳	米, 油, ごま油, さとう, いりごま, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, でんぶん	豚ひき肉, カットわかめ, まだこ, かつお削り節, あおのり, 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, にら, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ	592	21.5
2 水	【食べよう野菜350メニューの日】 二色丼 野菜60gのお浸し すまし汁 冷凍みかん 牛乳	米, さとう, 油	豚ひき肉, 大豆, 卵, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, はくさい, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ, 冷凍みかん	674	27.1
3 木	冷やしうどん いかの甘辛揚げ フルーツ寒天 牛乳	冷凍うどん, さとう, でんぶん, 油	油揚げ, 鶏肉, 切りいか, 粉寒天, 牛乳	こまつな, にんじん, 長ねぎ, しょうが, みかん缶, パイナップル, 黄桃缶	592	29.3
4 金	【地産地消の日 「東京都産とうもろこし」】 麻婆麺 じゃこと野菜のごま酢がけ とうもろこし 牛乳	蒸し中華めん, 油, さとう, でんぶん, ごま油, いりごま	豆腐, 豚ひき肉, 大豆, ちりめんじゃこ, カットわかめ, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にら, にんにく, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, ★とうもろこし	586	27.3
7 月	【季節のメニューの日 「七夕」】 ちらしずし 七夕汁 クリスタルゼリー 牛乳	米, さとう, 油, そうめん	鮭, 油揚げ, 卵, 焼きのり, 豆腐, かまぼこ, アガー, 牛乳	干しいたけ, にんじん, れんこん, かんぴょう, えだまめ, オクラ, パイン缶	589	24.3
8 火	【かみかみメニューの日 「きびなご」】 ごはん ツナそぼろ キビナゴのカレー揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ 吉野汁 牛乳	米, さとう, いりごま, でんぶん, 油, ごま油	まぐろ油漬缶, キビナゴ, 鶏肉, 豆腐, 牛乳	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう	590	26.8
9 水	スパゲティミートソース こんにやくと海藻のサラダ チーズ蒸しパン 牛乳	ロングスパゲティ, 油, でんぶん, こんにやく, ごま油, さとう, 小麦粉	豚ひき肉, 大豆, カットわかめ, 調理用牛乳, 卵, スライスチーズ, 生クリーム, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト水煮缶, キャベツ, こまつな	635	25.3
10 木	はちみつきなこトースト トマトシチュー コンビネーションサラダ りんごゼリー 牛乳	食パン, バター, はちみつ, さとう, 油, じゃがいも, 中ざらめ	きな粉, 大豆, 鶏肉, まぐろ油漬缶, アガー, 牛乳	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, トマト水煮缶, もやし, スイートコーン缶, りんごジュース	586	23.8
11 金	ごはん 魚の和風揚げ おろしドレッシングサラダ みそ汁 牛乳	米, でんぶん, 油, さとう, いりごま	シルバー, 油揚げ, 牛乳	キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, たまねぎ, こまつな, えのきたけ	589	24.2
14 月	ごはん 鶏肉のレモン煮 コーンと野菜のサラダ 野菜スープ 牛乳	米, でんぶん, 油, さとう	鶏肉, ベーコン, 牛乳	レモン果汁, キャベツ, にんじん, スイートコーン缶, たま ねぎ, こまつな	586	23.3
15 火	ピザトースト パンプキンシチュー じゃがいもと野菜のサラダ 牛乳	食パン, バター, じゃがいも, 油, 小麦粉, さとう	ボンレスハム, シュレッドチーズ, 鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム, 牛乳	たまねぎ, にんにく, マッシュルーム水煮, ピーマン, トマト水煮缶, かぼちゃ, 冷凍うらごしかぼちゃ, にんじん, キャベツ, きゅうり	586	24.0
16 水	【食育の日 日本の郷土料理「宮城県」】 ごはん 魚のみそやき 野菜のごまだれ 呉汁 牛乳	米, さとう, いりごま	さば, 大豆, 油揚げ, 牛乳	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, だいこん, 長ねぎ	644	27.0
17 木	【季節のメニューの日 旬の食材「夏野菜」】 夏野菜カレーライス レモンドレッシングサラダ フルーツポンチ 牛乳	米, じゃがいも, 油, 中ざらめ, 小麦粉, さとう	鶏肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリ, しょうが, にんにく, トマト水煮缶, すりおろしりんご, なす, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, もやし, レモン果汁, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	651	17.4

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

- ◆おやつを食べる時は時間を決めて、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。

★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

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。
- ◆カルシウムの多い食品
- ◆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。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A _{v2}	B1 ₂	B2 ₂	C ₂	(g)
7月分平均	608	16.3	29.6	2.1	326	2.1	89	255	0.29	0.51	26	5.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。