

7月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和6年6月27日（木）
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類群- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	★半夏生メニュー★ ご飯 さばのピリ辛焼き たこきゅうりのあえもの じゃがいもと油揚げの味噌汁 牛乳	さば たこ 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 三温糖 じゃがいも	白いりごま サラダ油	にんじん ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし 玉葱 だいこん	611 kcal 30.3 g 20.3 g 1.8 g	
2火	☆アメリカ☆ ハニーレモントースト ポークビーンズ チョップドサラダ 牛乳	大豆 豚肩肉 ボンレスハム	生クリーム 牛乳(飲用)	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 上白糖 米粉	有塩バター サラダ油	にんじん パセリ トマトピューレ	レモン果汁 生姜 にんにく マッシュルーム水煮 玉葱 キャベツ きゅうり 冷凍ホウレンソウ	619 kcal 25.8 g 25.4 g 2.8 g
3水	冷やしつけ麺 梅風味ポテト パインかん 牛乳	焼き豚 うずら卵水煮	生わかめ 粉寒天 牛乳(飲用)	冷凍ラーメン 三温糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん ゆかり粉	生姜 ねぎ 干椎茸 もやし パイン缶	560 kcal 20.6 g 22.7 g 2.1 g
4木	☆中国☆ マーボー丼 春雨スープ 枝豆 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油	にら にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 えのきたけ 枝豆	611 kcal 26.4 g 19.5 g 1.9 g
5金	★七夕メニュー★ あなごのちらし寿司 七夕そうめん汁 すいか 牛乳	あなご たまご 豚肩肉 油揚げ かまぼこ	きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 三温糖 上白糖 そうめん	サラダ油	にんじん 小松菜 オクラ	生姜 玉葱 ねぎ すいか	595 kcal 27.2 g 18.4 g 2.3 g
8月	とうもろこしご飯 豚肉と夏野菜の煮物 かきたま汁 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 でんぷん	サラダ油	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう	とうもろこし にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 なす	596 kcal 24.5 g 16.1 g 1.7 g
9火	☆フランス☆ チーストースト ポトフ ブラマンジェ 牛乳	豚肩肉 フランクフルト	ピザチーズ 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	リトワンスパン じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	にんじん	玉葱 キャベツ セロリ ブルーベリー	696 kcal 27.6 g 37.6 g 2.4 g
10水	ご飯 手作り小松菜ふりかけ 焼きししゃも 和風あえ 冬瓜汁 牛乳	ツナ水煮 豚肩肉	ちりめんじゃこ ししゃも 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 白いりごま	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ 冬瓜	594 kcal 30.0 g 20.6 g 2.1 g
11木	☆スペイン☆ パエリア ソパ・デ・アホ サングリア風フルーツポンチ 牛乳	鶏モモ肉 冷凍むきえび いか 冷凍ほたて貝柱 鶏むね肉 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 無塩食パン じゃがいも でんぷん	有塩バター サラダ油	パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ぶどうジュース	620 kcal 24.9 g 17.1 g 1.8 g
12金	☆日本【沖縄県】☆ タコライス もずくスープ サターアンダギー 牛乳	豚ひき肉 大豆 鶏モモ肉 絹ごし豆腐 たまご	ダイスチーズ もずく 牛乳(飲用)	精白米 ワンタンの皮 薄力粉 上白糖 黒砂糖	サラダ油 揚げ油 有塩バター	ピーマン ホールトマト	キャベツ にんにく 玉葱 えのきたけ ねぎ	706 kcal 27.3 g 27.1 g 2.1 g
16火	きつねうどん ごまあえ 冷凍みかん 牛乳	鶏モモ肉 油揚げ	牛乳(飲用)	冷凍うどん 上白糖 三温糖	サラダ油 白すりごま 練りごま	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ もやし 冷凍みかん	552 kcal 26.0 g 20.4 g 1.6 g

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 水	ご飯 あじフライ キャベツの即席漬け けんちん汁 牛乳	あじ 木綿豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも	揚げ油 白いりごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 生姜 だいこん ごぼう ねぎ	632 kcal 29.1 g 19.3 g 1.8 g	
18 木	★地場産メニュー★ 夏野菜カレーライス ビーンズサラダ サイダーポンチ 牛乳	豚肩肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖 サイダー	サラダ油	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン 生姜 にんにく なす きゅうり 玉葱 キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	629 kcal 19.4 g 15.1 g 2.0 g	

* 7月の引き落としについて *

引き落とし日 **7月16日（火）**

引き落とし額 **1、2年生 4,850円 3、4年生 5,100円 5、6年生 5,400円**

*口座の残高を確認し、未納のないよう、よろしくお願いいたします。



7月の給食目標は、「暑さに負けない食生活を送ろう」です！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。

こまめな水分補給

脱水症状を防ぐために、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、しっかりと睡眠をとります。

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



クイズ とうもろこしの実と 同じ数なのは？

- ①葉
②根
③ひげ(雌しべ)



答え ③ひげ(雌しべ)

とうもろこしは、一つの株に雄花と雌花があり、雌花の先にはひげ(雌しべ)がついています。雄花の花粉が雌しべについて受粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができて大きく育ちます。そのため、実とひげの数は同じです。

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。

