

令和5年

# 7月献立表

大泉東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		米 穀 量 1人1食分 (kcal)	たんぱく質 の割合 (%)	夕食でおきなっ てほしい食品
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える				
3 月	ハヤシライス 牛乳 ワカメサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 わかめ		米 麦 薄力粉 無塩バター 米サラダ油 三温糖 炒りごま		にんにく しょうが セロリ 練馬のたまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビューレ 練馬のきゅうり 練馬のキャベツ コーン	621	11.7	卵類	
4 火	ごはん 牛乳 マスタードチキン ツナドレサラダ みぞれ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 木綿豆腐		米 おしむぎ はちみつ でん粉 米サラダ油 ごま油 三温糖		チンゲンサイ もやし にんじん なめこ だいこん ごまつな ねぎ	617	18.9	豆類	
5 水	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め 広東スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 木綿豆腐		米 おしむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油		ごまつな にんじん きくらげ しょうが ねぎ たけのこ はくさい	616	21.3	きのこ類	
6 木	セルフオムチキライス 牛乳 ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉 鶏卵 牛乳 ベーコン		米 米サラダ油 無塩バター 三温糖 じゃがいも 上白糖		練馬のたまねぎ マッシュルーム にんじん 練馬のきゅうり セロリ グリンピース	604	14.0	乳類	
7 金	夏ちらし汁 牛乳 七夕すまし汁 牛乳かんパフェ	まこんぶ 鶏肉 あなご 鶏卵 牛乳 ちらしかまぼこ 木綿豆腐 粉寒天 生クリーム ホイップクリーム		米 上白糖 米サラダ油 いちごジャム		干しいたけ れんこん えだまめ にんじん 糸みつば	598	18.5	海藻類	
10 月	きなご揚げパン 牛乳 ポトフ フルーツ白玉	きな粉 牛乳 ベーコン 黄だいず		コッペパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 冷凍白玉団子		練馬のにんにく にんじん 練馬のたまねぎ 練馬キャベツ パイン缶 黄桃缶 りんご缶	622	14.0	魚介類	
11 火	かぼちゃのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ さくらんぼ	ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 牛乳 粉チーズ		米 米サラダ油 無塩バター 薄力粉 じゃがいも シエルマカロニ		にんじん 西洋かぼちゃ 練馬のたまねぎ マッシュルーム 練馬のにんにく ホールコーン ごまつな さくらんぼ (国産)	624	16.8	小魚類	
12 水	ズッキーニのトマトスパ 牛乳 フレンチサラダ 練馬のとうもろこし	ベーコン 豚肉 だいず ピザチーズ 牛乳		スパゲティ半分 オリーブ油 米サラダ油 薄力粉 上白糖		練馬のにんにく しょうが 練馬のたまねぎ ズッキーニ トマト缶 ごまつな キャベツ にんじん 練馬のとうもろこし	633	15.2	種実類	
13 木	ごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 味噌汁	牛乳 いか 油揚げ 米みそ だいず		米 おしむぎ 三温糖 米サラダ油 でん粉 じゃがいも		にんじん ホールコーン 練馬のにんにく しょうが さやいんげん とうがん ごまつな ねぎ	638	19.1	果物類	
14 金	ごはん 牛乳 鶏のごまから揚げ キャベツと竹輪の和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 (山芋なし) 油揚げ わかめ 米みそ だいず		米 おしむぎ 炒りごま でん粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも		しょうが 練馬のにんにく練馬キャベツ にんじん ごまつな ねぎ	632	18.9	卵類	
18 火	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜と春雨のソテー かぼちゃのポターージュ	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 生クリーム		米 おしむぎ 米サラダ油 薄力粉 国産はるさめ ごま油 無塩バター		しょうが ごまつな もやし にんじん 練馬のたまねぎ かぼちゃ パセリ	629	14.1	芋類	
19 水	大6小夏野菜カレー 牛乳 大6小 キャベツとツナとソテー 大6小つづつみかんゼリー	豚肉 だいず 牛乳 オイルツナ 粉寒天	<b>小中連携 大6小の メニューです</b>	米 米サラダ油 豆乳クリームバター (ソイレプール) 米粉 じゃがいも 上白糖		しょうが 練馬のたまねぎ セロリ かぼちゃ なす ズッキーニ 練馬キャベツ みかん缶 にんじん ごまつな もやし みかんジュース	622	13.2	海藻類	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	16.3	32.9	2.6	352	93	2.4	252	0.25	0.39	16	6.6

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。

【なぜ、こまめに水分をとる必要があるのか・・・】

汗の原料は、血液中の水分や塩分です。  
体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する  
必要があります。  
暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいています。  
こまめに水分をとる理由は、一度にたくさん飲んでも排泄されて  
しまい、体に蓄えることができないからです。  
日頃から、こまめに水分をとる習慣をつけましょう。

【どんな飲み物が適しているのか・・・】

経口補水液

ブドウ糖と食塩を水に溶かして作られた飲料のこと。スポーツ  
ドリンクより速くエネルギーを吸収することができ、熱中症  
の症状に最も適しているといえます。



こまめに  
水分補給を

マスク熱中症に  
注意しよう

直射日光を  
避けよう

日傘や帽子を  
忘れずに

**適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!**

適度な  
塩分補給を

エアコンを  
上手に活用

こまめに  
休息をとろう

声を  
かけ合おう