

# 7月給食だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

令和5年7月3日  
練馬区立富士見台小学校

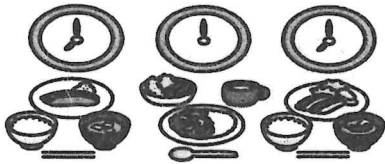
## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

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送ってほしいと思います。



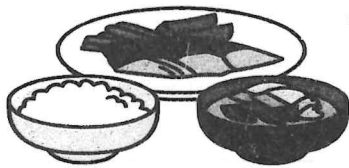
### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

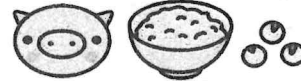


★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### ☆ 今月の献立より ☆

#### ○7日 ちらし寿し・セタ汁

7日の七夕にちなんで、星空の天の川に見立てて、そうめんや星型のかまぼこを使ったメニューにしました。

#### ○14日 ガパオライス

タイ料理の一つで、家庭でもよく作られている国民食です。ガパオとは、バジルのことで、豚ひき肉やパプリカをナンプラー等で味付けしたものをごはんの上のにのせて食べます。

#### ○20日 盛岡じゃじゃ麺

岩手県盛岡市の郷土料理で、中華麺ではなく、うどんを使います。肉みそときゅうりなどの野菜をのせ、よく絡ませて食べます。

給食費の引き落としにご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は、7月18日（火）です。

### ＜6月使用の主な食材の産地＞

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	さつまいも	茨城
	岩手・宮城	ズッキーニ	群馬
	秋田・東京	そら豆	茨城
にんじん	千葉	なつみ	愛媛
玉ねぎ	北海道	メロン	茨城
じゃがいも	長崎	さくらんぼ	山形
きゅうり	群馬	いわし	宮城
大根	練馬	いか	北太平洋
なす	群馬	鮭	北海道
長ねぎ	千葉	さば	ノルウェー
小松菜	埼玉	ししゃも	ノルウェー
さやいんげん	千葉	あじ	ニュージーランド
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	練馬	鶏肉	岩手

令和5年



# 7月献立表

富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	キムチチャーハン トックスープ ゆでとうもろこし	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 白ごま 砂糖 じゃが芋 トック ごま油	にんじん ピーマン キムチ たまねぎ たけのこ しめじ 小松菜 ねぎ とうもろこし	631	16.6	27.7	3.1
4	火	○	麦ご飯 魚の彩り焼き 野菜ごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 もやし にんじん 小松菜 ねぎ	610	17.9	33.8	2.4
5	水	○	麦ご飯 根菜たっぷり厚焼き卵 ジャコひじき とうがんのすまし汁	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ ひじき とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ 小松菜 とうがん ねぎ	599	18.1	30.8	2.4
6	木	○	夏野菜のカレーライス 果物 (スイカ)	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ さやいんげん すいか	653	12.1	28.8	2.0
7	金	○	ちらし寿司 七夕汁 フルーツゼリー	とり肉 油揚げ 卵 のり 牛乳 かまぼこ アガー	米 もち米 砂糖 白ごま 米ぬか油 そうめん・ひやむぎ	にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ パインアップル缶 みかん缶	585	14.3	25.8	2.6
10	月	○	チンジャオロース丼 生揚げの中華スープ	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 白ごま ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ チンゲンサイ	574	18.8	30.7	2.0
11	火	○	ツナトースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥイユスープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉	胚芽パン 米ぬか油 マヨネーズ (卵なし) 砂糖	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく にんじん しめじ コーン 小松菜 ズッキーニ なす セロリー マッシュルーム トマト缶	614	18.2	47.6	3.0
12	水	○	麦ご飯 魚のマリアナソース 人参と切干大根のおかか炒め キャベツのみそ汁	牛乳 かじき 油揚げ かつお節 みそ	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 トマトピューレ にんじん 切干大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	655	17.0	30.6	2.6
13	木	○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 小松菜とさつま揚げの炒め物	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 大豆 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 にんじん たまねぎ 枝豆 小松菜	616	15.5	26.0	2.4
14	金	○	ガバオライス ニラともやしのスープ くだもの (冷凍みかん)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 春雨	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし にら みかん	600	18.5	29.1	2.4
18	火	○	麦ご飯 塩こうじハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 厚揚げ みそ	米 大麦 パン粉 片栗粉 砂糖 米ぬか油	たけのこ ねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれん草 たまねぎ なす 小松菜	611	17.5	32.3	2.7
19	水	○	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け キャベツの塩昆布炒め きのこけんちん汁	牛乳 ししゃも 塩昆布 とり肉 豆腐	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	ねぎ キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 干しいたけ しめじ	600	15.1	32.6	2.6
20	木	ジョア	盛岡じゃじゃ麺 サイダーポンチ	みそ 豚ひき肉 ジョア	うどん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジュース	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	576	14.7	18.4	2.7

※ 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13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	610	16.5	30.4	2.5	378	92	2.3	239	0.30	0.44	17	6.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上