

7月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日 曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	主食	おかず・デザート					
1 金	たこめし 	豚汁 ★切り干し大根とわかめの酢のもの	牛乳	牛乳、油揚げ、まだこ、豚肉、木綿豆腐、そうだがつお、カットわかめ	精白米、もち米、じゃがいも、板こんにやく、ごま油、上白糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、切干しだいこん、もやし、きゅうり	584 kcal 23.5 g 16.5 g 81.4 g
4 月	★ホイコーロー丼	かきたま汁 ★枝豆	牛乳	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、たまご	精白米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、干し椎茸、ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、こまつな、えだまめ	583 kcal 23.1 g 17.4 g 79.8 g
5 火	★なす入りミートソース	にんじンドレッシングサラダ ★パイナップル	牛乳	牛乳、豚肉、大豆(国産、乾)	スパゲッティ、ハーフ、油、薄力粉、上白糖、オリーブ油	なす、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、しょうが、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ダイス)、キャベツ、きゅうり、だいこん、パイナップル 6玉	646 kcal 23.3 g 21.6 g 87.9 g
6 水	ココア揚げパン	チキンビーンズ 小松菜とコーンのソテー	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)	ミルクパン、油、グラニュー糖、上白糖、じゃがいも、有塩バター	玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ホール)、トマトフォンデュ、こまつな、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホル)	613 kcal 21.7 g 20.9 g 84.3 g
7 木	ちらしずし 	そうめんのすまし汁 きらきら星のゼリー	牛乳	牛乳、凍り豆腐、せん切り、油揚げ、きざみのり、木綿豆腐、寒天	精白米、上白糖、そうめん・ひやむぎ(乾)	れんこん、干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんじん、ねぎ、ぶどうストレートジュース、パイナップル(缶詰)、ナタデココ	618 kcal 19.9 g 15.6 g 97.6 g
8 金	わかめごはん	みそ汁 いわしのゴマ焼き ★ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、カットわかめ、いわし	精白米、白ごま(いり)、黒ごま(いり)、ごま油、上白糖	だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく(りん茎)	598 kcal 24.8 g 18.6 g 78.1 g
11 月	クワジュシー	★マーミナーチャンプルー もずくスープ	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン、系切り昆布、木綿豆腐、糸削り節、鶏肉、沖繩もずく、絹ごし豆腐、たまご	精白米、もち米、油、上白糖、ごま油、かたくり粉	干し椎茸、にんじん、もやし、にがり、たけのこ(ゆで)、しょうが	590 kcal 24.0 g 19.3 g 76.6 g
12 火	ごはん	炒り鶏 ★中華ドレッシングがけ	牛乳	牛乳、鶏肉	精白米、じゃがいも、板こんにやく、油、三温糖、ごま油、ごま(いり)	にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホル)	611 kcal 19.3 g 15.9 g 95.7 g
13 水	ガーリックピラフ	★アジフライのラビゴットソース ★ラタトゥイユ	牛乳	牛乳、鶏肉、あじ、ベーコン	精白米、油、有塩バター、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、オリーブ油	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、トマト、きゅうり、レモン、ズッキーニ、トマト缶詰(ホール)、なす、青ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン	671 kcal 27.8 g 21.6 g 87.0 g
14 木	中華あんかけごはん	ニラ玉スープ みかんゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、たまご、寒天	精白米、油、かたくり粉、ごま油、上白糖	しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、干し椎茸、しょうが、にら、パプリカ、レンジ濃縮還元ジュース	588 kcal 22.4 g 15.9 g 86.3 g
15 金	塩ラーメン	まめアジの唐揚げ ★すいか	牛乳	牛乳、むきえび、いか、鶏肉、カットわかめ、豆あじ	むし中華めん(油付き)、油、有塩バター、かたくり粉、薄力粉	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、もやし、玉葱、ねぎ、干し椎茸、とうもろこし缶詰(ホル)、しょうが、すいか S	582 kcal 27.8 g 15.0 g 82.0 g
19 火	セルフ照り焼きチキンサンド	ミネストローネ セレクトデザート	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、レンズまめ(乾)	丸パン、上白糖、かたくり粉、油、じゃがいも、マカロニスパゲッティ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ダイス)	591 kcal 26.2 g 24.9 g 64.1 g
20 水	チキンカレーライス	サイダーフルーツポンチ	牛乳	牛乳、鶏肉	精白米、油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、有塩バター、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉) ダイス、パイナップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	692 kcal 17.1 g 20.6 g 105.5 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※★マークは、旬の食材を使用しているメニューです。

やってみよう 家庭の仕事ビンゴ

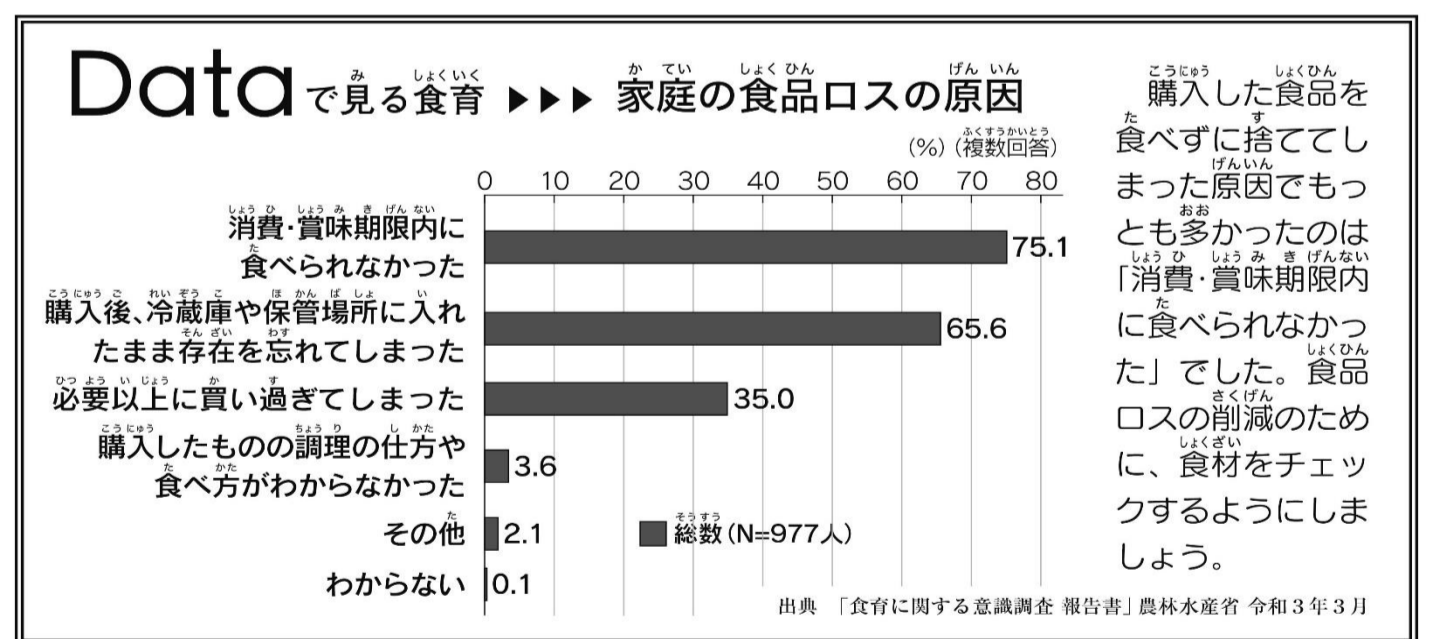
自分でできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり家族に教えてもらったりして覚えられます。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横ななめをそろえましょう。

買い物	調理	食後の後片づけ
洗濯物を干す		洗濯物をたたむ
部屋のそうじ	風呂のそうじ	ごみを分別して捨てる

真ん中は、自分で仕事を考えて記入しよう

きゅーたん

©少年写真新聞社2022



避けてほしい7つの食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「食」があります。

- 孤食**：ひとりで食べる
- 個食**：それぞれ違うものを食べる
- 子食**：子どもだけで食べる
- 固食**：同じものばかり食べる
- 小食**：必要以上に食事の量を減らす
- 濃食**：濃い味つけのものばかり食べる
- 粉食**：小麦粉でつくられたものばかり食べる

©少年写真新聞社2022

夏休みも意識しよう!

やっぱり早起き・早寝・朝ごはん大切

夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかったりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

©少年写真新聞社2022