7月 献立表

令和4年度

調布市立染地小学校

日	主食	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 金	豚キムチ焼きそば チンゲン菜のスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 鶏モモ肉 絹ごし豆腐	蒸し中華めん 油 砂糖 すりごま でんぷん さつまいも 白みつ 水あめ 黒ごま	人参 玉葱 キムチ ニラ 筍 ねぎ チンゲン菜	580kcal 22.2g
4 月	アップルシナモントースト 豆腐シチュー もやしと水菜のごまドレサラダ	○	牛乳 豚肉 押し豆腐 豆乳クリーム	食パン マーガリン りんごジャム 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン すりごま 砂糖 練りごま	にんにく 人参 玉葱 グリンピース キャベツ もやし 水菜 赤ピーマン	561kcal 21.9g
5 火	冷やし肉味噌うどん 豚バラ肉と大根のうま煮 ミルクあずき	○	牛乳 刻み大豆 豚挽肉 赤味噌 豚ばら肉 笹かまぼこ 寒天 ゼラチン 豆乳 あずき	冷凍うどん 油 ごま油 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	きゅうり にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう 大根 いんげん	616kcal 27.1g
6 水	クッパ いかのねぎ塩焼き 春雨サラダ 河内晩柑	○	牛乳 豚ロース 卵 いか ロースハム	米 ごま油 白ごま 砂糖 春雨	にんにく ニラ 筍 ねぎ 人参 豆もやし 生姜 キャベツ きゅうり もやし 河内晩柑	574kcal 28.4g
7 木	梅若ごはん えびのしんびき粉揚げ キャベツのごま和え そうめん汁	○	牛乳 冷凍枝豆 炊き込みわかめ 鶏挽肉 えびすり身	米 白ごま でんぷん ごま油 しんびき粉 すりごま 練りごま 砂糖 花麩 そうめん	カリカリ梅 人参 干し椎茸 玉葱 生姜 キャベツ 大根 ねぎ オクラ	594kcal 24.7g
8 金	こぎつねごはん ししゃものごまフライ 海藻サラダ オレンジ	○	牛乳 油揚げ ししゃも 生わかめ	米 砂糖 白ごま 小麦粉 生パン粉 パン粉 黒ごま 油	人参 きゅうり キャベツ 冷凍ホールコーン 生姜 玉葱 バレンシアオレンジ	687kcal 26g
11 月	三色そぼろ丼 石狩汁	○	牛乳 鶏挽肉 卵 おかか 鮭 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 炒め油 砂糖 こんにゃく	ほうれんそう 生姜 大根 人参 ねぎ 生姜	634kcal 35g
12 火	おろしスパゲッティー ひじきと豆のサラダ ごまドーナツ	○	牛乳 ツナ 刻みのり ひじき いんげんまめ 冷凍枝豆 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 白ごま	パセリ 玉葱 レモン 大根 小松菜 冷凍 ホールコーン	644kcal 24.3g
13 水	**（沖縄県の郷土料理）** ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ ディーダパイン	○	牛乳 豚ばら肉 細切り昆布 生揚げ 卵 けずり 沖縄もずく	米 油 白ごま	こねぎ にがうり 玉葱 人参 白菜 ねぎ パイナップル	650kcal 26.3g
14 木	ごはん 鯖のカレー焼き じゃが芋のごま和え かぼちゃの味噌汁	○	牛乳 鯖 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 じゃがいも すりごま 白ごま 砂糖	玉葱 さやえんどう かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ	633kcal 30.9g
15 金	さつま芋ごはん 鶏肉の唐揚げ 中華サラダ 沢煮椀 小玉すいか	○	牛乳 鶏モモ肉 豚肉	米 さつまいも 黒ごま でんぷん 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ すいか	607kcal 26.7g

※行事や仕入れの都合により，献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食費は，7月5日（火）に引き落とされます。残高確認のうえ，入金をお願いします。

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい？

１日あたり1.2ℓが目安。

運動などで大量に汗をかいたら？

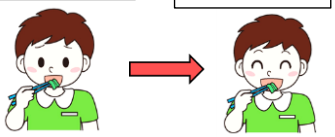
汗によって減った体重の７～８割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

塩分濃度 0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

7月の給食目標 すききらいしないで食べる

苦手な食べ物でもまず一口。

苦手だったものも食べられたりすることがあります。



たくさんの食材・いろいろな味，食べられるようになるといいですね。