



7月献立表



足立区立梅島小学校

給食回数 14回

実施日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる	栄養価					
1 月	パン	ジャムトースト	小えびのサラダ クリームシチュー	えび とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター	にんじん パセリ ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	マッシュルーム いちごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	653 kcal 29.0g 25.5g 76.9g 2.7g
2 火	ごはん	かやくごはん	魚のみそマヨネーズ焼き 和風サラダ 沢煮椀	とりにく さけ しろみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう しらたき	ごま マヨネーズ あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ もやし きゅうり だけのこ ねぎ	ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	581 kcal 26.1g 18.3g 75.0g 2.7g
3 水	ごはん	あらいさんちの こだわりごはん	肉じゃが おかかあえ 果物	ぶたにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	628 kcal 20.5g 14.5g 103.6g 1.6g
4 木	めん	（2年とうもろこし皮むき） ジャーチャー麺	カシューナッツあえ ゆでとうもろこし	ぶたにく だいず あかみそ うずらたまご	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら カシューナツ ツ	にんじん	たまねぎ だけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	696 kcal 27.5g 24.1g 91.8g 2.5g
5 金	ごはん	（行事食：七夕） いなり ちらし寿司	ししゃもの唐揚げ 塩昆布あえ たなばた汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり ししゃも しおこんぶ わかめ	こめ さとう かたくりこ そうめん	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	かんぴょう しょうが しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	583 kcal 22.6g 16.8g 82.6g 3.1g
8 月	ごはん	えびクリーム ライス	マセドアンサラダ 果物	えび とりにく いんげんまめ ボンレスハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ ごむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし	マッシュルーム パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	684 kcal 23.0g 21.1g 97.5g 2.4g
9 火	ごはん	（納豆の日）（7月お誕生日給食） げんき 元気そぼろ丼	あえもの 村雲汁	ぶたにく とりにく なつとう きぬこしとう ぶた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ピーマン あかピーマン にんじん	しょうが ゼロリ たまねぎ だけのこ しょうが きゅうり キャベツ ねぎ	ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	594 kcal 25.2g 18.9g 78.0g 2.3g
10 水	パン	セサミトースト	鶏肉と野菜のトマト煮 コーンサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン はちみつ じゃがいも さとう	ごま バター あぶら	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	594 kcal 26.0g 24.8g 67.8g 2.5g
11 木	ごはん	あらいさんちの こだわりごはん	魚の西京焼き 五色あえ じゃがもち汁	さば しろみそ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	ごまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	648 kcal 25.6g 18.9g 89.7g 2.5g
12 金	めん	ひ 冷やし きつねうどん	天ぷら(さつまいも・いか) ごま酢あえ	とりにく あぶらあげ いか たまご	ぎゅうにゅう	うどん さとう さんおんとう さつまいも ごむぎこ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	ねぎ もやし きゅうり	ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	650 kcal 28.3g 24.8g 77.4g 3.2g
15 月	海の日 											
16 火	ごはん	（行事食：土用の丑の日） いわしの ひつまぶし	ピリ辛あえ すまし汁	いわし きぬこしとう ぶた	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	こねぎ ごまつな にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	585 kcal 21.6g 20.1g 76.2g 2.4g
17 水	パン	（セレクト給食） ミルクパン	鶏肉のコーンフレーク焼き マッシュポテト 卵入りトマトスープ ★セレクトゼリー(はちみつレモン・ぶどう)	とりにく たまご ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ こなかんてん	パン ごむぎこ コーンフレ ーク じゃがいも	バター	パセリ トマト	たまねぎ ゼロリ キャベツ	ぶどう レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	666 kcal 27.9g 23.6g 83.9g 2.7g
18 木	ごはん	（菜っ葉の日） 枝豆ごはん	豆あじの南蛮漬け ごまあえ 豆腐の味噌汁	まめあじ あぶらあげ もめんどうぶ しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ごまつな にんじん	えだまめ ねぎ もやし キャベツ たまねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	584 kcal 23.5g 17.2g 80.8g 2.5g
19 金	ごはん	夏野菜の カレーライス	海草サラダ 果物	とりにく だいず いか	ぎゅうにゅう わかめ	きんめまい げんまい ごむぎこ いちごジャム さとう	あぶら バター	かぼちゃ にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ きゅうり キャベツ	アンデスメロン	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	624 kcal 22.6g 20.2g 86.6g 2.1g

*食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。
*カロリー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.15倍です。

7月のめあて

夏の食生活と健康について考えましょう

*** 夏バテに気をつけましょう ***

暑くなってくると、つい水分ばかりとってしまいます。熱中症の予防には、水分補給も大切ですが、飲みすぎて食事にまで影響していませんか？
また食べやすいものばかりを選んで食べていることに気づくことはないでしょうか。
プール指導も始まりました。規則正しい生活習慣とバランスの良い食事をこころがけ、体調管理とけがの予防に努めましょう。

規則正しい生活をしましょう！



早寝



朝ごはん



早起き

夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう！