



7月献立表



足立区立梅島小学校

給食回数 13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	
2月	(保育園交流給食)	チキンライス	カリカリ大豆サラダ オニオンスープ	とりにく だいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 612 kcal 22.1 g 24.5 g 72.9 g 2.5 g	
3火		ショートニング パン	ポテトのチーズ焼き ゴマドレッシングサラダ ミネストローネ	ベーコン ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし にんにく セロリ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 641 kcal 24.2 g 28.9 g 71.4 g 2.7 g	
4水	(1年 給食試食会)	あらいさんちの こだわりごはん	こまつな 小松菜のふりかけ ちくげんに 筑前煮 おかかあえ くだもの 果物	とりにく なまあげ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	たまねぎ かぼちゃ じゃがいも さやいんげん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 657 kcal 25.7 g 17.3 g 99.1 g 2.2 g	
5木	(2年とうもろこし皮むき)	ジャージャー麺	かふう 華風あえ ゆでとうもろこし	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	たまねぎ たけのこ 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 672 kcal 26.0 g 22.9 g 91.9 g 2.4 g	
6金	(行事食：七夕)	ちらし寿司	さばの文化干し あえもの そーみん汁 たなばたゼリー	あぶらあげ さば とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ かんてん	かんひょう さやいんげん ごま オクラ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 679 kcal 24.6 g 24.8 g 87.9 g 3.1 g	
9月		マーガリンパン	さかな 魚のバーベキューソース マッシュポテト たまご 卵とレタスのスープ くだもの 果物	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	しょうが たまねぎ グリーンピース とうもろこし レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 577 kcal 29.2 g 22.9 g 64.0 g 2.5 g	
10火	(納豆の日) (7月お誕生日給食)	げんき 元気そぼろ丼	やさい 野菜のちりめんあえ みそ汁	ぶたにく とりにく なかつ とんかつ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	しょうが セロリ たまねぎ じゃがいも キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 608 kcal 27.4 g 18.6 g 80.6 g 2.4 g	
11水		なつやさい 夏野菜 カレーライス	かいそう 海藻サラダ くだもの 果物	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	たまねぎ なす にんにく しょうが スプキーニ だいにん 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 653 kcal 21.4 g 21.1 g 93.3 g 2.5 g	
12木		ひ 冷やし きつねうどん	てん 天ぷら くるみあえ	とりにく あぶらあげ いけ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	ねぎ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 645 kcal 28.0 g 25.6 g 72.2 g 3.5 g	
13金		あらいさんちの こだわりごはん	さかな 魚のごまみそ焼き いそあ 磯和え けんちん汁	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ かぼちゃ じゃがいも こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 616 kcal 26.7 g 19.4 g 79.8 g 2.3 g	
16月		海の日						
17火		えだまめごはん	ししよものオランダ揚げ あまぎ 甘酢あえ 眞汁	たまご だいず ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ くきわかめ	えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 616 kcal 24.1 g 20.1 g 81.6 g 2.5 g	
18水	(セレクト給食) (菓葉の日)	チリピーンズ ドッグ	フレンチサラダ コーンスープ ★セレクトゼリー(アセロラ・カルピス)	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん かんてん	たまねぎ にんにく 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 644 kcal 24.7 g 24.3 g 81.8 g 3.1 g	
19木	(行事食：土用の丑の日)	いわしの ひつまぶし	ごま酢あえ かきたま汁 果物	いわし とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 640 kcal 24.9 g 22.1 g 82.6 g 2.3 g	



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。



献立は変更になることがあります。

暦・行事 文月(ふみつき) July

- 2日(月)～4日(水) 5年生 鏡南自然教室
- 4日(水) 1年生 給食試食会
- 5日(木) 2年生 とうもろこしの皮むき
- 7日(土) 七夕
- 10日(火) 納豆の日
- 16日(月) 海の日
- 19日(木) 給食終了
- 23日(月)～8月31日(金) 夏期休業

