

7月給食だより

すでに気温が高い日もありますが、夏本番はこれからです。

こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
---	---	--	---



給食の残菜率ランキング

集計期間：5月18日～6月23日

残菜が少なかったものベスト3

- 1 オレンジゼリー 0.4%
- 2 きなこ揚げパン 0.6%
- 3 冷凍みかん 1.0%

残菜が多かったものベスト3

- 1 変わり漬け 25.6%
- 2 豚汁 19.3%
- 3 小松菜サラダ 19.2%

みんながよく食べてくれたメニュー、苦手なメニューがわかりましたね！
苦手なもの、ひとくちからチャレンジしてみましょう！

1年生が！グリンピースのさやむきをおこないました！

はじめにお話をしました

旬の食べ物や、グリンピースのさやのむきかたについて、お話をしました。

給食では「ピースごはん」に！

むいたグリンピースは、給食の「ピースごはん」として出しました。

さやのにおいや、何粒入っているかな？

さやのにおいをかいだり、何粒入っているか数えたりして、観察しながらグリンピースをむきました。

いいにおい～！
6粒入ってたよ！

グリンピースは苦手だけど、「自分たちでむいたから！」と言って食べている児童もいました。

食べ物に親しみをもち、少しでも食べる意欲につながったと思っています。

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて、食べ過ぎないことがポイントです。

おやつとり方3か条

① 時間を決める

✕



ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める



1日200kcalが目安

③ 食べたら歯みがきをする



虫歯を防ぎましょう



7がつこんだてひょう



品川区立浜川小学校
校長 二宮 淳

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	カロリー たん白質
1	水	○	ごはん さかなのしおこうじやき ちぐさあえ いなかじる	トロさわら たまご 油あげ わかめ 豆腐 とり肉 みそ 牛乳	米 はいが米 ごま あぶら 三温糖 じゃがいも	こまつな 糸こんにゃく にんじん キャベツ 大根 たまねぎ ごぼう	619 28.4
2	木	○	★沖縄料理★ タコライス とうがんスープ サーターアンダギー	ダイスチーズ ぶたにく だいす とうふ たまご 牛乳	米 はいが米 こむぎこ さんおんとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ホールのトマト キャベツ にんじん にんにく たまねぎ とうがん こまつな ほししいたけ しょうが	675 24.0
3	金	○	6組：移動教室 シュガートースト パンプキンシチュー くだもの	牛乳 生クリーム こなチーズ とりにく ベーコン	食パン マーガリン グラニューとう さんおんとう こむぎこ あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん さくらんぼ	623 21.4
6	月	○	6組：移動教室代休 あしたばパン さかなのバーベキューソース リヨネーズポテト とうにゅうスープ	ホキ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 とり肉	あしたばパン こむぎこ でんぶん あぶら さんおんとう じゃがいも	りんご たまねぎ レモン にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん こまつな エリンギ	614 27.4
7	火	○	★七夕献立★ ごもくずし とりにくのマーマレードやき たなばたじる	たまご あぶらあげ あなご きざみのり とりにく 牛乳 ちらしかまぼこ	米 麦 ごま さんおんとう あぶら マーマレード そうめん	にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが たまねぎ ねぎ	610 28.3
8	水	○	プルコギどん ナムル たまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ 牛乳	米 はいが米 ごま ごまあぶら さんおんとう でんぶん あぶら	たまねぎ キャベツ もやし にら しょうが にんにく もやし こまつな にんじん えのきだけ	568 26.2
9	木	○	みそラーメン パリパリサラダ れいとうみかん	ぶたにく みそ 赤みそ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ワンタンのかわ さんおんとう	にら たまねぎ もやし ねぎ キャベツ ホールコーン しょうが にんにく にんじん きゅうり れいとうみかん	580 21.3
10	金	○	ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ おかしなめだまやき	ぶたにく 大豆 ベーコン 牛乳 こなかてん	米 はいが米 こむぎこ じゃがいも あぶら じゃがいも さんおんとう	たまねぎ なす パセリ にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン こまつな にんじん おうとう	657 21.2
13	月	○	そばろいりさつまいもごはん わかさぎのいそべあげ ごじる	とりにく わかさぎ あおのり 豆乳 とりにく あぶらあげ みそ 赤みそ 大豆 牛乳	米 はいが米 さつまいも さんおんとう あぶら こむぎこ じゃがいも	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	581 24.0
14	火	○	ツナポテトドッグ ABC スープ サイダーポンチ	ダイスチーズ ベーコン ツナ とりにく 牛乳	コッパン マヨネーズ じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん しめじ おうとう パインアップル みかん	562 22.6
15	水	○	ごはん とりのからあげ ごまあえ にらたまじる	とりにく 赤みそ たまご 牛乳	米 はいが米 こむぎこ あぶら でんぶん すりごま ねりごま さんおんとう	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ にら	597 24.5
16	木	○	なつやさいのカレーライス てっこつサラダ くだもの	とりにく ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	米 はいが米 こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さんおんとう	トマト たまねぎ にんじん なす ピーマン しょうが にんにく 大根 きゅうり ホールコーン すいか	580 21.0

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

夏休み中も規則正しい生活を心がけ、楽しい夏休みを過ごしましょう。

2学期の給食は9月2日（水）より開始です。

給食当番の人はマスクを忘れずに持ってきてきましょう！

