

# 7月献立予定表

2024年 7月

文京区立大塚小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ゆかりごはん	○		精白米, 白ごま		601 kcal
	松風焼き(まつかぜやき)		鶏肉, 赤みそ	パン粉, 砂糖, 調合油, 白ごま	長ねぎ	26.6 g
	夏やさい豚汁		豚肉, 赤みそ	調合油, こんにゃく, じゃがいも	ズッキーニ, にんじん, なす, 長ねぎ	20.8 g
2火	ひじきチャーハン	○	豚ばら, ひじき	精白米, 調合油, 白ごま	にんにく, パセリ	674 kcal
	はるまき		豚肉	春巻きの皮, 調合油, はるさめ, 砂糖 ごま油, でんぶん, 大豆油	ピーマン, 長ねぎ	19.9 g
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ	25.1 g
3水	タコライス	○	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, キャベツ	612 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ		ベーコン, ひよこまめ(ゆで)	調合油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ トウモロコシ	25.2 g
						21.8 g
4木	ソース焼きそば	○	豚肉, かつおぶし, あおのり	ごま油, むし中華めん, 調合油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, にんにく しょうが	636 kcal
	押し麦いり水菜のスープ		鶏肉	じゃがいも, おおむぎ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリ だいこん, みずな	24.7 g
						21.4 g
5金	焼きカレーパン	○	豚肉	コッペパン, 調合油, 薄力粉, パン粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ にんじん, ホールトマト	606 kcal
	リボンパスタスープ		ベーコン	リボンマカロニ	玉ねぎ, にんじん, こまつな	21.1 g
	コーンサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン 玉ねぎ	28.9 g
8月	まぜまぜビビンめん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 砂糖, 白ごま 調合油	ほうれん草, もやし, ピーマン, にんじん キムチ(白菜), にんにく, しょうが, 長ねぎ	603 kcal
	春雨スープ		豚肉, 豆腐	緑豆はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	27.8 g
						25.0 g
	★誕生日給食 7月					
9火	シナモン揚げパン	○		コッペパン, 調合油, 砂糖		634 kcal
	豚肉のトマトソース煮		豚肉	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト	18.4 g
	ハート レッシング サラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	28.0 g
10水	ごはん ★被災地応援和食	○		精白米		628 kcal
	さわらの西京焼き <small>石川産</small>		さわら, 白みそ	砂糖		28.8 g
	青のりポテトビーンズ		だいず, あおのり	でんぶん, じゃがいも, 調合油		21.1 g
	さつまい		鶏肉, 白みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	
11木	シンガポールチキンライス	○	鶏肉	米, 有塩バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン 赤ピーマン, 黄ピーマン, りんご	610 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ		ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ	調合油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	24.7 g
	ミショウカン				ミショウカン	22.0 g

12 金	ターメリックライス★試食会		有塩バター、精白米	玉ねぎ	717 kcal	
	チキンフリカッセフランス料理		鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム	精白米、有塩バター、調合油、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	30.6 g
	カラフルサラダ	○		調合油、砂糖	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン	33.5 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	
	いちごヨーグルトババロア		てんぐさ(角寒天)、牛乳、 ヨーグルト(ドリンクタイプ)	砂糖	いちご	
16 火	ジョア		ヨーグルト(ドリンクタイプ)		622 kcal	
	焼き肉丼	シ ョ ア	豚肉、赤みそ	精白米、調合油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょうが にんにく	25.6 g
	白いんげん豆入りスープ		ベーコン、いんげんまめ	調合油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん	15.9 g
17 水	チリビーンズライス		ベーコン、豚肉、大豆	精白米、調合油、じゃがいも、薄力粉、 砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース	598 kcal
	イタリアンサラダ	○	プロセスチーズ	調合油	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ にんにく	20.9 g
						17.9 g
	★誕生日給食 8月					
18 木	グレープジュース				ぶどう(濃縮還元ジュース)	634 kcal
	仙台牛コロツケカレー		牛肉	精白米、調合油、じゃがいも 有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご	14.7 g
	カラフルコールスロー			調合油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ 玉ねぎ	17.6 g
	★全国カレー祭り					

# 夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

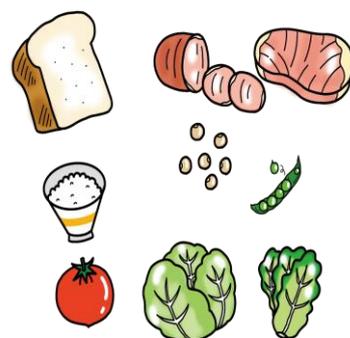
## なぜ朝ごはんが必要な？



寝ている間も体はエネルギーを使います。特に脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

## パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、主にでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパン(糖質)がエネルギーに変わるためには何が必要でしょうか？答えはビタミンB<sub>1</sub>です。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。小学生が1日に必要な野菜の量は、両手いっぱいくらいです。そのため、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことが重要です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。





令和6年 6月28日  
 文京区立大塚小学校  
 校長 山下 智美  
 栄養士 鈴木 真奈美

# 給食時間の5分間食育指導



ひだり



みぎ



ひだり



みぎ

## どっちの食べ方がいいのかな？

6月から給食時間中に教室を回り、紙芝居で「5分間食育」をしています。低学年からスタートし、1年生から3年生まで6クラスが終わりました。今月のテーマは食事のマナーです。「マナーってなんだろう？」はじめはその説明をしました。「食事のときに他の人を大切に思う気持ちをもつことで、マナーを守ることができます。みんなが気持ちよく食べるための約束ごとです。」とお話すると、どの学年もよく分かってくれたようです。各学年の反応は1年生は紙芝居に集中して、静かに聞いてくれました。2年生は手を挙げて、活発に答えてくれました。3年生は紙芝居をよく観察していて、マナーのクイズは全問正解でした。これからも、給食中の短い時間に食育の時間として紙芝居を持ってクラスを回ります。よろしくお願いいたします。



パリオリンピック