

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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん			米		661 kcal
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	27.2 g
	魚のごま焼き		★たいせいようさば	砂糖, ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが	28.4 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.2 g
2火	セルフ焼きそばパン		豚肉, あおのり	★コッペパン, 油, ★中華めん	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	544 kcal
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉, 豆腐	でんぶん, 春雨, ごま油	えのきだけ, しょうが, 人参, もやし, 小松菜, 長ねぎ	24.4 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイナップル	19.9 g
3水	こぎつね寿司		鶏肉, 油揚げ, ほしのり	米, 砂糖	人参, えだまめ	554 kcal
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	油	人参, 大根, えのきだけ, 万能ねぎ	25.5 g
	焼きししゃも		★ししゃも			21.3 g
4木	東京産バジル入りガバオライス		豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, ★押麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, バジル	667 kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぶん, じゃが芋, 油		25.2 g
	みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	21.6 g
5金	ごはん			米		542 kcal
	ちゃんこ汁		鶏肉, 豆腐	こんにゃく, じゃが芋	しょうが, 人参, もやし	27.7 g
	めばるの西京味噌焼き		めばる, 米みそ(甘みそ)	砂糖		15.4 g
	野菜のごまあえ		わかめ	砂糖, ★ごま	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	2.3 g
8月	お茶					581 kcal
	いらずごはん		鶏肉, 油揚げ, のり	米, 油, 砂糖	しょうが, 人参, れんこん, えだまめ	27.1 g
	ラッキーセタ汁		鶏肉, 豆腐	でんぶん, ★そうめん, 米粉マカロニ	人参, 大根, 長ねぎ, えのきだけ	18.2 g
	魚のキャロットソース		ホキ	★マヨネーズ(卵無し)	人参	2.7 g
9火	きこのトマトスパゲティ		豚肉, 赤みそ, ★粉チーズ	★スパゲティ, 油	にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, えのきだけ, しめじ, トマト	601 kcal
	イタリアンサラダ		ベーコン	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	24.4 g
	バイクドチーズケーキ		★クリームチーズ, ★ヨーグルト, ★卵	砂糖, ★小麦粉		24.9 g
10水	マーボーライス		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, にら	570 kcal
	荳わかめ中華和え		くきわかめ	油, ごま油, 砂糖, ★ごま	キャベツ, キュウリ, 人参, 玉ねぎ	23.5 g
						20.8 g
11木	ジュシー		豚肉, 油揚げ, 刻み昆布	米, 油, 砂糖	人参	648 kcal
	フーチャンプルー		豚肉, かつおぶし	ごま油, ★焼きふ(車ふ)	人参, もやし, キャベツ, にら	23.9 g
	サターアランダギー		豆腐	★小麦粉, 黒砂糖, 油		22.0 g
12金	セルフサンドリーチキンサンド		鶏肉	★丸パン	玉ねぎ, にんにく, レモン	577 kcal
	ABCミネストローネ			油, ★ABCマカロニ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ, マッシュルーム, トマト	25.1 g
	フライドポテト			じゃが芋, 油		24.8 g
16火	ソフトフランスパン			★ソフトフランスパン		557 kcal
	ポトフ		ベーコン	油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ	25.7 g
	たまごのココット		★卵, 豚肉		玉ねぎ, 人参	24.6 g
17水	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	2.8 g
	ごまごはん			米, ★ごま		622 kcal
	トックスープ		鶏肉	ごま油, トック	にんにく, 長ねぎ, 大根, 人参, 小松菜, えのきだけ, にら	22.6 g
18木	ヤムニョムチキン		鶏肉	でんぶん, 米粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ	23.7 g
	ナムル		わかめ	ごま油, ★ごま	大豆もやし, キュウリ, 小松菜, 人参	2.3 g
	夏キーマカレー		鶏肉, 豚肉, ひよこまめ	米, ★押麦, 油, じゃが芋, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参	684 kcal
18木	えだまめサラダ			ごま油, 砂糖	えだまめ, キャベツ, 人参, コーン	23.5 g
	しゅわしゅわポンチ		粉寒天	砂糖	みかん, ★パイナップル, レモン	20.8 g
						2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。  
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー(kcal)611~650たんぱく質(g)21.1~32.5

# れきせん給食新聞

令和6年7月号  
文京区立味川小学校  
栄養士 長橋 道子



## 夏休みが始まります！

いよいよ夏休みがはじまります。この時期、特に気を付けたいのが熱中症です。熱中症は”いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があり、重症化してしまうと、命を脅かす危険があります。熱中症予防には日ごろから体調を整えること、そしてこまめな水分補給が大切です。また睡眠不足や朝ごはんを食べていないと熱中症のリスクが高まります。夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを生活のリズムを整えて暑さに負けない体をつくりましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶などのお茶です。汗をかいたとき、スポーツをするときには、塩分も一緒にとれるスポーツドリンクなども利用しましょう。ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料は、糖分をとり過ぎ、食欲を低下させるため、夏バテの原因になりやすく、取り過ぎには注意が必要です。



「のどがかわいたな」と感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときは塩分も一緒にとる

## パリ2024 オリンピック・パラリンピック おうえんこんだて

### 開催国：フランスについて



国旗：フランス革命のとき、革命軍が帽子に付けた帽章の色に由来しています。青・白・赤の三色旗（トリコロール）は「自由・平等・博愛」を表しています。



### 食文化と代表的な料理

フランスには、冬が寒い東部、涼しくて湿気のある西部と北部、暖かくて乾燥した南部などさまざまな気候があり、それぞれの地方の特色を活かした料理がたくさんあります。ハーブやスパイス、ソースを使った料理が多いこともフランス料理の特徴です。ぶどう栽培も盛んで、良質なワインがつけられています。



ラタトゥイユ



鶏肉のバスク風煮込み



フィヤベース



マセドアンサラダ

### フランスの学校給食

自分たちでトレイに料理を取っていくカフェテリア式のところが多いです。前菜、メイン料理と付け合わせ、フルーツ、ヨーグルトなどにパンがつかます。その一方で、いったん家に帰って食事をとることもできます。

### こんだて紹介

ソフトフランスパン  
パンはフランスの国民食です。シンプルな味が好まれるそうです。

フレンチサラダ



たまごのココット  
ココットは、フランス料理で使われているお鍋のことで、フランスの台所にかかせないお鍋です。

ポトフ  
ポトフとは、「火にかけた鍋」という意味で、フランスの家庭料理のひとつです。

がんばれ!



### 7月の行事食 ~七夕~

7月7日は七夕です。短冊に願いを書いてかざる日として知られていますね。七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本の行事です。七夕の節句は、一年の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。

