



令和7年7月予定献立表



文京区立誠之小学校

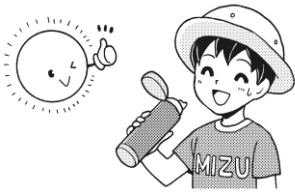
日	行事	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	半夏生	たこめし	タコ 油揚げ	米 こんにゃく	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	564 kcal
		わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ	でんぷん 米粉 揚げ油 砂糖	長ねぎ	26.0 g
		豚汁	豚肉 豆腐 かつお薄削り節 白みそ 赤みそ	サラダ油(米) じゃがいも こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ	21.3 g
						2.1 g
2水		青椒肉絲丼	豚肉 鶏ガラパック	米 でんぷん サラダ油(米) 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし たけのこ(ゆで) ピーマン	580 kcal
		豆腐ときのこの中華スープ	鶏ガラパック 鶏肉 豆腐	ごま油	しょうが えのきたけ にんじん もやし 長ねぎ チンゲン菜	24.0 g
		メロン			メロン	18.7 g
						2.4 g
3木		きなこ揚げパン	きな粉	黒砂糖パン 揚げ油 砂糖 砂糖		619 kcal
		田舎風スープ	鶏ガラパック 鶏肉 高野豆腐	サラダ油(米) じゃがいも 普通はるさめ	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ	24.2 g
		莖わかめサラダ	くきわかめ	ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	25.8 g
						2.8 g
4金		ごはん		米		607 kcal
		ひじきふりかけ	ひじき かつお加工品(かつお節)	砂糖		25.5 g
		ずき焼き風煮	豚肉 豆腐 こんぶ	サラダ油(米) しらたき 砂糖	長ねぎ にんじん はくさい えのきたけ	20.1 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	1.8 g
7月	七夕	穴子ちらし寿司	こんぶ 油揚げ あなご(蒸し)	米 砂糖	にんじん れんこん さやいんげん	555 kcal
		七夕汁	鶏肉 かつお節 飾りかまぼこ	そうめん	だいこん にんじん オクラ	20.3 g
		フルーツポンチ		砂糖	レモン みかん缶 白桃缶 黄桃缶	14.9 g
						2.5 g
8火		ハニートースト		食パン バター はちみつ		598 kcal
		ポークピーンズ	大豆 豚肉	サラダ油(米) じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト缶 さやいんげん	26.0 g
		ツナサラダ	ツナ	サラダ油(米) 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ	28.0 g
						2.7 g
9水	和食の日	お茶				516 kcal
		ご飯		米		25.3 g
		鮭の西京焼き	ざんざげ(養殖) 西京みそ	砂糖		15.4 g
		切干大根の煮物	鶏肉 油揚げ	サラダ油(米) こんにゃく 砂糖	切干しだいこん にんじん	2.1 g
		かきたま汁	かつお薄削り節 こんぶ 豆腐 鶏肉 たまご	でんぷん	えのきたけ こまつな	
10木		スパゲティラタトゥイユ	ベーコン 豚肉 粉チーズ	スパゲティ サラダ油(米)	セロリー にんにく しょうが 玉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ	628 kcal
		コールスローサラダ		サラダ油(米) 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	23.3 g
		チョコチップマフィン	たまご 牛乳	薄力粉 バター 砂糖 ミルクチョコチップ		24.4 g
						2.2 g
11金		チキンカレーライス	鶏肉 鶏ガラパック	米 サラダ油(米) じゃがいも はちみつ バター 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	635 kcal
		カラフルサラダ		サラダ油(米) 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 玉ねぎ	21.3 g
		小玉スイカ			小玉スイカ	20.4 g
						2.1 g
14月		ご飯		米		559 kcal
		さわらのごまだれ焼き	さわら	砂糖 白ごま すりごま		26.4 g
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油 砂糖	だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ	19.0 g
		冬瓜のずまし汁	かつお薄削り節 豚肉 豆腐		とうがん にんじん えのきたけ	2.0 g
15火		キムチチャーハン	豚肉	米 サラダ油(米) ごま油	しょうが にんにく 白菜キムチ 長ねぎ にんじん にはら	604 kcal
		わかめスープ	カットわかめ 豆腐	ごま油	えのきたけ にんじん もやし 長ねぎ	20.4 g
		かぼちゃと大豆のあめ煮	大豆	揚げ油 でんぷん 砂糖	かぼちゃ	23.7 g
						2.2 g

16 水	ミルクパン		ミルクパン		547 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト(全脂無糖)		にんにく	26.1 g
	青菜のコーンサラダ		サラダ油(米) 砂糖	キャベツ にんじん こまつな コーン 玉ねぎ	22.6 g
	ひよこ豆のスープ	ひよこ豆(乾) ウィンナー 鶏ガラパック	じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ	2.9 g
17 木	ジャージャー麺	豚肉 鶏ガラパック 赤みそ	中華めん サラダ油(米) 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ 水煮	556 kcal
	三色ナムル		ごま油 砂糖	もやし にんじん こまつな にんにく	24.6 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	19.4 g
					2.7 g

給食だより 7月

令和7年6月30日(月)
文京区立誠之小学校
校長 土屋 秀人
栄養士 杉浦 結

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。ごまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、ごまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

◎食事のお手伝い、どんなものがある？

給食がない夏休み、おうちの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする

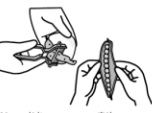


おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう

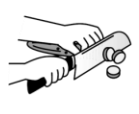


料理を盛りつける

レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



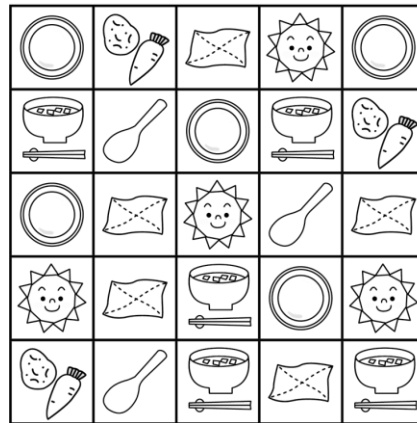
火を使った調理

★あなたが夏休み中に毎日できそうなお手伝いや、挑戦してみたいお手伝いを決めて、書きましょう。上の絵にないお手伝いでもかまいません。

★ビンゴゲーム、5列以上めざそう!

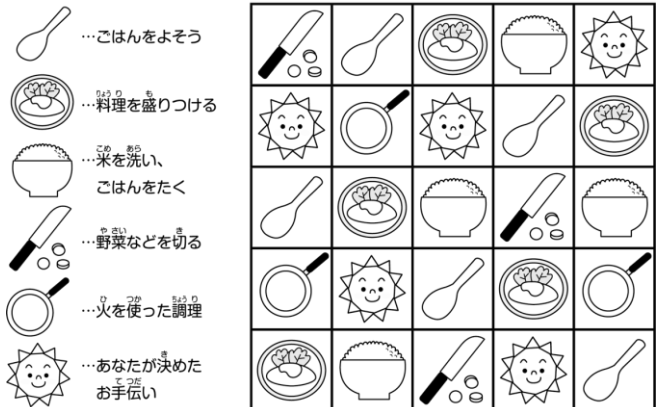
食事のお手伝いができたら、ビンゴカードに色をぬりましょう。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。線を引きましょう。

ビンゴカード① (レベル1・2のお手伝い)



- ... テーブルをきれいにする
- ... おはしや料理をならべる
- ... 食器洗いなど後片づけ
- ... 野菜の皮むきなど下ごしらえ
- ... ごはんをよそう
- ... あなたが決めたお手伝い

ビンゴカード② (レベル2・3のお手伝い)



- ... ごはんをよそう
- ... 料理を盛りつける
- ... 米を洗い、ごはんをたく
- ... 野菜などを切る
- ... 火を使った調理
- ... あなたが決めたお手伝い

◎ビンゴゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けよう!