



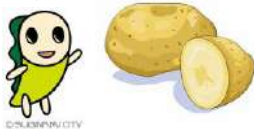
梅雨に入り、湿度の高くじめじめした日が続いていますが、梅雨が明けると夏本番です。今年も夏の暑さが厳しいとの予想になっています。暑さに負けない規則正しい生活を心がけましょう。



## 7月のこんだてよい

### ガーリックポテト（8日）

7月8日は今年1回目の地元野菜デーです。この日の給食は、地産地消や食を通じた地域理解のため、杉並区内産の食材を使用しています。今回は杉並区産のじゃがいもを、ガーリック風味のフライドポテトにしました。



### 冬瓜スープ（16日）

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。夏にとれた冬瓜を風通しのよい日陰で上手に保管すると、冬までもつというのが名前の由来のひとつとされています。水分の多い冬瓜は体の熱を取ってくれるので、夏にぜひ食べてほしい野菜です。



### セレクト給食（17日）

今年1回目のセレクト給食です。今回は2種類のデザートの中から一つ選びます。隣の人とちょっと違う給食を食べます。

どちらにする？



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには



#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★水分は水または麦茶などとりスポーツドリンクは、汗をたくさんかいた時以外は、薄めて飲みましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

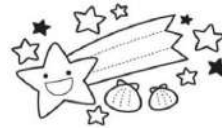
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など





## 杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
1	火	麦ごはん 大豆入りコロッケ むらくも汁 何でも千切りサラダ		牛乳,大豆,ぶた肉,たまご,ひじき	米,米粒麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,でんぷん,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう,もやし,なげねぎ,こまつな,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン	654 kcal 22.9 g
2	水	豚キムチ丼 中華スープ サイダーゼリー		ぶた肉,あさり,牛乳,とり肉,とうふ,アガー	米,麦,さとう,ごま,油,はるさめ,でんぷん	にんにく,たまねぎ,ながねぎ,切干大根,キムチ,はくさい,ニラピーマン,にんじん,たけのこ,乾しいたけ,こまつな,パイン缶	580 kcal 21.7 g
3	木	きなこ豆乳トースト ポークビーンズ 小松菜のサラダ		きな粉,豆乳,牛乳,大豆,白いんげん豆,ベーコン,ぶた肉	無塩食パン,さとう,じゃがいも,油	セロリー,にんにく,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン	573 kcal 24.9 g
4	金	麦ごはん SDGsふりかけ ししゃもまきまき 沢煮わん いもなます		牛乳,ししゃも,ぶた肉	米,麦,さとう,白すりごま,春巻きの皮,小麦粉,でんぷん,こんにゃく,油,じゃがいも,ごま油	ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,えのきたけ,にんじん,だいこん,なげねぎ,こまつな	580 kcal 20.7 g
7	月	いわしちらし セタ汁 冷やしじるこ		いわし,たまご,かつお節,牛乳,油揚げ,かまぼこ,とうふ,あずき	米,米粒麦,さとう,炒め油,焼き麴,ビーフン,白玉粉	しょうが,こまつな,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,オクラ	661 kcal 26.7 g
8	火	夏野菜の中華丼 はるさめとわかめのスープ ガーリックポテト		ぶた肉,いか,あさり,むきえび,牛乳,わかめ,とうふ	米,麦,油,でんぷん,ごま油,はるさめ,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,乾しいたけ,はくさい,赤ピーマン,黄ピーマン,チンゲンサイ,えのきたけ,ながねぎ	601 kcal 25.6 g
9★	水	麦ごはん さめのおろし炊き かぼちゃのみそ汁 野菜の生姜じょうゆ和え		牛乳,さめ,油揚げ,わかめ	米,麦,でんぷん,小麦粉,油,さとう	しょうが,だいこん,たまねぎ,かぼちゃ,しめじ,こまつな,もやし,にんじん	585 kcal 26.4 g
10	木	しじゅうしい いかのオイル焼き イナムドゥチ うさち(すのもの) ちんすこう		ぶた肉,こんぶ,牛乳,いか,ぶた肉,かまぼこ,生揚げ,わかめ,しらすぼし	米,麦,ごま,油,こんにゃく,さとう,ラード,小麦粉	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな,きゅうり	652 kcal 25 g
11	金	麦ごはん あじフライ 糸寒天のレモン酢かけ みそ汁		牛乳,あじ,糸寒天,油揚げ,生揚げ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,さとう,じゃがいも	にんじん,きゅうり,もやし,レモン,キャベツ,なげねぎ	589 kcal 24.6 g
14	月	わかめごはん バンバンジー ビーフンスープ じゃこサラダ		わかめ,牛乳,とり肉,ちりめんじゃこ	米,麦,ごま,さとう,ごま油,油,ビーフン	なげねぎ,しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,たけのこ,たまねぎ,きくらげ,こまつな,キャベツ	621 kcal 29.9 g
15	火	冷やし中華そば かぼちゃもち すいか		たまご,ぶた肉,牛乳,ピザ用チーズ	生中華めん,ごま油,油,さとう,ごま,じゃがいも,でんぷん	きゅうり,もやし,にんじん,乾しいたけ,なげねぎ,かぼちゃ,すいか	657 kcal 26 g
16	水	麦ごはん まとうだいの香味焼き 冬瓜スープ 野菜のごまだれあえ		牛乳,まとうだい,とり肉,油揚げ,かまぼこ,とうふ	米,麦,さとう,ごま,ごま油,でんぷん,油	しょうが,なげねぎ,にんにく,とうがん,にんじん,しめじ,葉ねぎ,こまつな,キャベツ	581 kcal 30.4 g
17	木	夏野菜カレー カリカリ油揚げのサラダ セレクトデザート		ぶた肉,牛乳,油揚げ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,さとう,ごま油,シャープペット	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,りんご,なす,かぼちゃ,きゅうり,こまつな,キャベツ	679 kcal 21.6 g

\* 都合により献立を変更する場合があります。

\* ★は「国内産食材の日」です。

\* 栄養価は中学年のものです。