

日	主 食	のりもの	おかすなど	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	栄養価
1・金	ごはん		チキン・アドボ ポテトのスープ煮 焼きとうもろこし	牛乳、鶏肉、うずら卵	七分つき米、油、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、だいこん、パセリ、とうもろこし	エネルギー 624kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.2g
4・月	梅若ごはん		さばのねぎ味噌焼き 青梗菜とえのきのスープ えだまめ	牛乳、炊き込みわかめ、さば、赤みそ、豆腐	七分つき米、白ごま、きび糖、でん粉	長ねぎ、にんじん、キャベツ、ちんげんさい、えのきだけ、えだまめ	エネルギー 582kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.6g
5・火	ごはん		麻婆なす豆腐 豆あじの梅あんかけ こんにゃくサラダ	牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、豆あじ、わかめ	七分つき米、押し麦、油、きび糖、でん粉、ごま油、上新粉、サラダこんにゃく	なす、しょうが、にんにく、だけのこ、しいたけ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、にら、梅干し、キャベツ、もやし	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.9g 脂質 24.9g
6・水	夏野菜のピザトースト		ポタージュスープ カリカリじゃこサラダ	牛乳、大豆、ハム、チーズ、ベーコン、生クリーム、ちりめんじゃこ	食パン、油、じゃがいも、バター、きび糖	たまねぎ、なす、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン、トマト、にんじん、セロリ、クリームコーン、キャベツ、だいこん、小松菜	エネルギー 552kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.6g
7・木	七夕こんだて 七夕ごはん		かまぼこ そうめん汁 くだもの（すいか）	牛乳、ひじき、豚肉、たまご、笹かまぼこ、かまぼこ、昆布	七分つき米、油、きび糖、そうめん、米粉マカロニ	しょうが、にんじん、モロッコいんげん、小松菜、長ねぎ、オクラ、小玉すいか	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.0g
8・金	冷やしわかめうどん		天ぷら（にぎす・南瓜） 野菜とおかわかめのおひたし	牛乳、里わかめ、わかめ、油揚げ、昆布、にぎす、たまご	生めん、きび糖、小麦粉、上新粉、油	にんじん、だいこん、えのきだけ、小松菜、長ねぎ、かぼちゃ、もやし、キャベツ、おかわかめ、レモン	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.0g
11・月	五目豆ごはん		さわらのごまソース トマトのみそ汁	牛乳、大豆、昆布、さわら、白みそ、昆布	七分つき米、油、こんにゃく、白ごま、練りごま、きび糖、ごま油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、トマト、小松菜	エネルギー 581kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.7g
12・火	魯肉飯		冬瓜の薬膳スープ 黒糖ドーナツ	牛乳、豚肉、うずら卵、鶏肉、昆布、たまご	七分つき米、油、こんにゃく、きび糖、でん粉、ごま油、小麦粉、黒砂糖	しょうが、だけのこ、にんじん、長ねぎ、とうがん、ちんげんさい	エネルギー 695kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.0g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。

※栄養価は中学年（3・4年生）での計算値です。

八訂の食品成分表の値を用いて算出しています。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介いたします。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説や、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」として、先祖の霊を慰める行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。
うどん	うなぎ	いなりすし

お詫び
6月の給食、「コロコロサラダ」で給食調理会社より返金された食材費は7月の給食の材料費の一部として使用しています。

今月の小平産野菜

- えだまめ
- かぼちゃ
- じゃがいも
- たまねぎ
- オクラ
- とうもろこし
- 小松菜
- なす
- モロッコいんげん
- おかわかめ



暑と本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手取りでできます！

お水 1.8L
砂糖 40-80g (4-8%)
食塩 1-2g (0.1-0.2%)
レモン汁 30g お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

7月

予定献立表

後半

小平市立鈴木小学校

令和4年7月

校長 細萱 希彦

日	主 食	の み も の	おかずなど	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	メモ
13 ・ 水	五目冷麺		じゃがいももち 冷凍みかん	牛乳、油揚げ、大豆	生中華めん、油、白ごま、きび糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	ホールコーン、にんじん、もやし、きゅうり、冷凍みかん	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.2g
14 ・ 木	きつねまぜ寿司		焼きししゃも なめこのすまし汁 お豆とおいもの甘煮	牛乳、ひじき、油揚げ、ししゃも、豆腐、なると、昆布、白いんげんまめ	七分つき米、油、きび糖、白ごま、さつまいも	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、モロッコいんげん、なめこ、小松菜、長ねぎ	エネルギー 633kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.5g
15 ・ 金	コッペパン		夏野菜のコロッケ 豆腐とレタスのスープ ゆで野菜	牛乳、豚肉、大豆、豚肉、豆腐	コッペパン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	たまねぎ、うだまめ、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しょうが、レタス	エネルギー 563kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.9g
19 ・ 火	小平野菜の スープカレー		小平めざましサラダ みかんシャーベット	牛乳、鶏肉、ツナ	七分つき米、油、じゃがいも、きび糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ホールコーン、みかんシャーベット	エネルギー 718kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.3g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。

※栄養価は中学年(3・4年生)での計算値です。

八訂の食品成分表の値を用いて算出しています。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、タラタラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくしよう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはタラタラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)



主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもととなる食品) ごはん・パン・めん類	(主にたんぱく質のもととなる食品) 肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず	(主に野菜の野菜を多く含む食品) 野菜・きのこ・いち・海藻類を 中心としたおかず	果物・乳製品

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳	牛乳・乳製品	小松菜などの青菜	大豆・大豆製品	ひじき	切り干し大根	干しエビ
----	--------	----------	---------	-----	--------	------

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にはいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

※火や刃物を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。

「広げよう、元気なわ! やさいのわ!」

絵を募集します!

小平市栄養士連絡会で「広げよう、元気なわ! やさいのわ!」の絵を募集します。

小平でとれる野菜で、野菜そのもの、野菜を使った料理、野菜を食べているところ、野菜を育てているところ、収穫しているところ...など、野菜が食べたいかなるような絵を描いてください!

一次通過者の作品は、令和4年12月10日(土)～

16日(金)に中央公民館において展示をする予定です。※絵の展示及び表彰は、新型コロナウイルス感染症予防のため、内容の変更、または中止する場合があります。

- ・A4サイズ(21cm×29.7cm) 横の紙
 - ・絵の具、クレヨンなど、何で描いてもかまいません。
 - ・絵に名札を貼り、9月5日(月)に、応募用紙を添えて担任の先生に提出してください。
- 夏休み前に応募用紙を配ります。詳細はそちらをご覧ください。

たくさんのご応募、お待ちしております!

健康であるために、野菜は1日
大人 350g
こども 300g
食べましょう!

お知らせ

2学期の給食は、
9/2(金)からです。