



7月予定献立表



令和4年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
1	金			わかめご飯 (アルファ化米)	なすと厚揚げの甘酢炒め 沢煮椀 水ようかん	豚肉 厚揚げ 油揚げ 小豆	牛乳 わかめ (ホタテエキス入り)	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	なす 大根 ごぼう しいたけ たけのこ ながねぎ	アルファ化米 砂糖		655	22.9 20.1 2.0		
4	月			コッペパン レモンハニー	タンドリーチキン コーンポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 小松菜 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン レモン	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル バター	635	23.9 20.0 2.3		
5	火			ねぎ塩豚丼	きびなごのかりかりフライ かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 きびなご ヨーグルト	青ねぎ 小松菜	にんにく ながねぎ もやし えのき レモン	こめ 米 ごま ごま油	ごま 油	644	29.3 19.4 1.9		
6	水			なすの ミートソース スパゲティ	ひじきのマリネ ワッフル	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ひじき	トマト 人参	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 ワッフル	油	632	22.5 24.8 1.7		
7	木			ごはん	星形ハンバーグのおろしソース ほうれん草のごま和え 七タ汁 七タゼリー(パイン)	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 	ほうれん草 人参 小松菜	だいこん 大根 キャベツ もやし ながねぎ パイン	こめ 米 白ごま 砂糖 春雨 すりごま ねりごま		627	23.3 17.1 2.1		
8	金			ごはん わかめふりかけ	あじの香味だれ 塩肉じゃが 枝豆の呉汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん 小松菜 人参 枝豆	ながねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが しらたき 大根	こめ 砂糖 砂糖 じゃが芋	油	671	27.7 19.3 2.5		
11	月			マーボーなす丼	春雨スープ フルーツの さくらんぼゼリー和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	なす ながねぎ 玉ねぎ もやし 黄桃 みかん パイン さくらんぼ	こめ 砂糖 砂糖 春雨	油 油 ラー油 ごま油	653	21.1 17.7 2.0		
12	火			じゅーしい (沖縄風ませご飯)	ゴーヤの揚げ煮 もずくの卵スープ シークワーサータルト	豚肉 かまぼこ 大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき もずく	枝豆 人参 ゴーヤ	えのき ながねぎ	こめ 砂糖 砂糖 タルト	油 	679	26.1 22.7 2.3		
13	水			フィッシュ バーガー	せんぎ 千切りキャベツ ポークビーンズ シューアイス(バニラ)	豚肉 タラ いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 シューアイス	油	683	26.8 24.6 2.2		
14	木			ごはん	さばの唐揚げおろしだれ 豆乳みそ汁 フローズンゼリー(夏みかん)	さば 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	人参 小松菜	だいこん 大根 玉ねぎ こんにゃく 夏みかん(はるか)	こめ 米 じゃが芋	油	651	26.2 20.7 2.0		
15	金			夏野菜 カレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	パプリカ かぼちゃ 人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ 米 小麦粉	油 バター	658	18.3 20.1 1.8		
<p>病気等を理由に、5日間以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。</p> <p> ... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。</p>												学校給食 摂取基準値	650	27.6 21.6 2.0	
												今月の 平均栄養価(%)	92	81 87 95	



☆食事からも水分補給をして「熱中症」や「夏バテ」を予防しよう☆

今年は6月中の梅雨明けとなり、平年より20日ほど早く、異例の早さで梅雨明けとなりました。
よく晴れる日も多くなるようですが、真夏のような暑さに、体はまだ慣れていないことでしょう。以下の
3つを心がけ、早めに熱中症や夏バテの予防をしていきましょう!



- ①喉が渇く前に水分補給 ②水分が多い夏野菜を食べる ③汁物やスープからも水分や塩分をとる