平成２４年６月２９日

７　月　予　定　献　立　表

江戸川区立大杉第二小学校

学校長　土上　智子
栄養士　加藤　裕子

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。栄養・健康・運動・休養・バランスのよい生活をして暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。

日	曜	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	栄養価
2	月	ご飯・牛乳・大根豚肉煮・味噌けんちん・西瓜	豚肉･油揚げ・鶏肉・味噌 豆腐・さつま揚げ・牛乳	米・麦･こんにゃく・砂糖 里芋・ひまわり油	人参･さやいんげん・大根 干し椎茸･葱･ごぼう・西瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ630kcarl たんぱく質 28,4g
3	火	ご飯・牛乳・チキンカツ・ミックススロー とまとレタススープ	鶏肉・卵・豚肉・牛乳	米・麦・小麦粉・牛乳 ひまわり油	人参・とまと・パセリ キャベツ･玉葱･レタス	ｴﾈﾙｷﾞｰ　651kcarl たんぱく質 24,6ｇ
4	水	カラフルガーリックライス・チリコンカン 糸こんにゃくサラダ・とうもろこし・牛乳	インゲン豆･金時豆･牛乳 豚肉・生クリーム	米・じゃがいも・小麦粉 こんにゃく･砂糖･バター	人参・パセリ・にんにく 玉葱･キャベツ･胡瓜･ｺｰﾝ	ｴﾈﾙｷﾞｰ651kcarl たんぱく質 20,3ｇ
5	木	シナモン揚げパン・牛乳・肉団子スープ アスパラサラダ・オレンジ	鶏肉・卵・ベーコン 牛乳	パン・じゃがいも・砂糖 パン粉・ひまわり油	人参・ほうれん草・玉葱 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ･ｷｬﾍﾞﾂ･胡瓜・ｵﾚﾝｼﾞ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　631kcarl たんぱく質 24,4ｇ
6	金	短冊寿司・牛乳・ひじき入りつくね焼 胡麻和え・そうめん汁・二色ゼリー	卵・油揚げ・鶏肉・味噌 焼海苔・ひじき・生ｸﾘｰﾑ	米・砂糖・澱粉･そうめん ごま・油	人参･さやえんどう･キャベツ ほうれん草・椎茸･胡瓜・干瓢	ｴﾈﾙｷﾞｰ　662kcarl たんぱく質 27,0ｇ
9	月	ゆかりご飯・牛乳・ちくわの肉のせ焼き ごぼう揚げ・呉汁	焼き竹輪・豚肉・豆腐 味噌・大豆・牛乳	米・麦・澱粉・砂糖・油 小麦粉	ゆかり・人参・生姜・ごぼう	ｴﾈﾙｷﾞｰ　651kcarl たんぱく質 26,1ｇ
10	火	冷やし中華そば・牛乳・筑前煮 パンプキンパイ	卵・ハム・鶏肉・生揚げ わかめ・牛乳・昆布	麺･砂糖･小麦粉･ごま･油 こんにゃく・じゃがいも	人参・さやえんどう・もやし･ キャベツ･胡瓜･ごぼう・南瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ　657kcarl たんぱく質 27,7ｇ
11	水	夏野菜のカレーライス・牛乳・グリーンサラダ 大石プラム	豚肉・牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖 マーガリン・サラダ油	人参・南瓜・茄子･ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ ｽﾞｯｷｰﾆｰ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･玉葱･ｷｬﾍﾞﾂ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　657kcarl たんぱく質 17,4ｇ
12	木	ご飯・牛乳・新じゃがいもの煮付け つみれ汁・クリーミーケーキ	鶏肉・鰯すり身・味噌 豆腐・ヨーグルト・牛乳	米・麦・じゃがいも・油 砂糖・澱粉・サラダ油	人参・さやえんどう・にら 竹の子・椎茸・白菜・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ　654kcarl たんぱく質 24,4ｇ
13	金	キムチチャーハン・牛乳・小松菜入り揚げ餃子 にらたまごスープ	卵・豚肉・鶏肉・牛乳	米・麦・澱粉・ごま油 餃子の皮・ひまわり油	さやいんげん・人参・にら 葱･竹の子・椎茸・玉葱・白菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ638　kcarl たんぱく質 23,0g
17	火	ぶどうパン・牛乳・夏野菜の和風シチュー ひじきサラダ・小松菜スコーン	鶏肉・味噌・ハム・卵 ひじき・牛乳	ぶどうパン・じゃがいも 砂糖･ﾏﾖﾈｰｽﾞ･バター・油	パプリカ･人参･ズッキーニー 茄子･蓮根･玉葱･胡瓜･とまと	ｴﾈﾙｷﾞｰ　660kcarl たんぱく質 23,2ｇ
18	水	ご飯・牛乳・とまと卵スープ・ポテトフライ 豚肉　か　鶏肉のバーベキューソース キウイフルーツ　か　グレープフルーツ	卵・豚肉・鶏肉	米・麦・じゃがいも・油 小麦粉・生パン粉・砂糖	とまと・パセリ・生姜・玉葱 レモン・キウイフルーツ グレープフルーツ・りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ　657kcarl たんぱく質 23,0ｇ
19	木	さんまのかば焼き丼・牛乳・冬瓜味噌汁 フルーツポンチ	さんま・味噌・牛乳	米・麦・澱粉・砂糖・油	人参・冬瓜・葱・ミカン缶詰 黄桃缶詰・西瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ　654kcarl たんぱく質 20,8ｇ

汗をかいたら意識して水分補給を！

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。
でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。
飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。
また糖分が多いものは肥満の原因にも…。
おすすめは「水」や「麦茶」などです。

※牛乳はたんぱく質、カルシウムなど多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな栄養素を補うことができます。ですが飲みすぎは禁物。１日１～３杯までにしましょう。

※　献立は物資の納入状況により変更する場合があります。御了承ください。