

7月給食だより



令和5年6月末日
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

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。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通し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



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



冷たい物のとり過ぎに気をつける



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

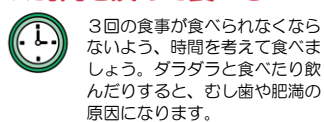
こまめな水分補給を心がける



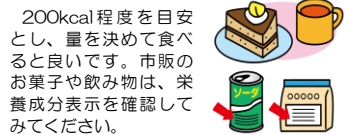
おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。

★時間を決めて食べる



★食べ過ぎない



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(1訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

おすすめのおやつ



日	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杯分(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
3月	牛乳 ごはん 茄子入り麻婆豆腐 大根と青菜のスープ ミルクゼリー桃ソース	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌(米味噌)、絹ごし豆腐、アガ-寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、米白絞油、サラダ油、三温糖、でんぶん(片栗粉)、ごま油、上白糖、グラニュー糖	茄子、生薑、にんにく、葱、菊水、干し椎茸、大根、人参、チンゲンサイ、黄桃缶詰	526	725
					24.2	33.1
4月	牛乳 ごはん 魚の塩焼きおろしだれ、土佐漬けかぼちやの煮物 味噌汁	飲用牛乳、鯖、鰯系削り、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぶん(片栗粉)、三温糖、じゃが芋	生薑、大根、キャベツ、胡瓜、人参、しそ葉、南瓜、玉葱、小松菜	501	703
					22.5	32.2
5月	【沖縄県の郷土料理】 牛乳 沖縄そば 人参シリシリ パインの蒸しケーキ	飲用牛乳、豚もも肉、板なしかまぼこ、ツナ、プレーンヨーグルト、卵、ヨーグルト	沖縄そば、ごま油、サラダ油、三温糖、白すり胡麻、白炒り胡麻、薄力粉、上白糖、バター	生薑、葱、もやし、葉ねぎ、人参、パインアップル缶詰	545	750
					27.9	38.2
6月	牛乳 中華丼 ごまだれサラダ 春雨スープ パレンシアオレンジ	飲用牛乳、いか 短冊、帆立貝、豚もも肉、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぶん(片栗粉)、ごま油、練り胡麻(白)、春雨	生薑、にんにく、菊水、人参、玉葱、白葱、絹さや、胡瓜、キャベツ、ホールコーン、葱、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	492	664
					22.6	30.3
7月	【七夕献立】 牛乳 ごはん 魚の南蛮たれなすのしらす和え 七夕汁 キラキラボンチ	飲用牛乳、ホキ、しらす干し、鰯系削り、生わかめ、乳酸菌飲料、粉寒天、寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、でんぶん(片栗粉)、米白絞油、ごま油、三温糖、そうめん(乾)	生薑、玉葱、赤ピーマン、パプリカ、黄、ピーマン、茄子、胡瓜、もやし、オクラ、人参、えのき、りんご缶詰、みかん缶詰	500	690
					21.4	30.5
10月	牛乳 ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ トマトとわかめのスープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌(米味噌)、大豆水煮、青海苔、生わかめ	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぶん(片栗粉)、白炒り胡麻、じゃが芋、薄力粉、米白絞油	生薑、にんにく、葱、人参、菊水、干し椎茸、もやし、胡瓜、トマト	538	742
					25.3	34.2
11月	牛乳 ごはん あんかけ卵焼き 茎わかめのきんぴら ごま和え味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし挽肉、卵、茎わかめ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、三温糖、でんぶん(片栗粉)、ごま油、白炒り胡麻、白すり胡麻、練り胡麻	生薑、玉葱、人参、えのき、キャベツ、チンゲンサイ、もやし	499	683
					21.5	28.8
12月	牛乳 じゅうしい ゴーヤチャンプルー アーサ汁 パイン	飲用牛乳、豚ばら肉、豚もも肉、刻み昆布、卵、豚もも肉、木綿豆腐、鰯系削り、あおさ(素干し)	精白米、サラダ油、ごま油、でんぶん(片栗粉)	生薑、人参、干し椎茸、ニガウリ、キャベツ、もやし、大根、葱、パインアップル	498	675
					25.7	34.9
13月	牛乳 はいがパン 手作りカスタード 魚のムニエルピゴットソース コンポテト 野菜スープ	飲用牛乳、調理用牛乳、卵、すずき	胚芽パン(卵不使用)、三温糖、薄力粉、オリーブ油、でんぶん(片栗粉)、じゃが芋、バター、サラダ油	生薑、にんにく、トマト、玉葱、セロリ、赤ピーマン、ズッキーニ、レモン果汁、ホールコーン、キャベツ、人参	500	725
					23.9	35.3
14月	牛乳 ごはん 鶏の照焼き バリバリサラダ 味噌汁 小玉すいか	飲用牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、練り胡麻(白)、サラダ油、ごま油、ぎょうざの皮10cm、米白絞油	生薑、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、人参、葱、小玉西瓜	489	647
					24.2	31.9
18月	牛乳 ごはん 魚の韓国風ソース 野菜炒め 枝豆ポテトサラダ 味噌汁	飲用牛乳、鯖、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、ごま油、白すり胡麻、白炒り胡麻、じゃが芋、サラダ油、上白糖	生薑、葱、にんにく、もやし、人参、小松菜、胡瓜、ホールコーン、むぎ枝豆、玉葱、しめじ	512	726
					22.5	32.6
19月	牛乳 冷やしうどん 冬瓜のそぼろ煮 水ようかん	飲用牛乳、生わかめ、鶏ささ身、油揚げ、鶏もも皮なし挽肉、小豆あん(こし)、粉寒天	冷凍細うどん、三温糖、サラダ油、でんぶん(片栗粉)、グラニュー糖	胡瓜、もやし、人参、冬瓜、生薑	517	716
					25.6	35.3
20月	牛乳 夏野菜カレーライス ピクルス 小玉すいか	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生薑、人参、玉葱、セロリ、茄子、南瓜、さやいんげん、大根、胡瓜、小玉西瓜	545	740
					18.7	24.3
					1.6	2.6

◎七夕献立

- ・七夕汁
そうめんの入った汁物です。七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。
- ・キラキラボンチ
星型の寒天をいれたフルーツポンチです。

◎沖縄県の郷土料理

- ・沖縄そば
そば粉を使わない太麺が特徴で、豚骨やかつお節でとったスープで仕上げます。
- ・人参シリシリ
「シリシリ」は沖縄県の方で、すりおろすことを表す言葉です。
- ・じゅうしい
切り昆布などが入った混ぜご飯です。
- ・ゴーヤチャンプルー
「チャンプルー」は、「混ぜごぜにした」という意味があります。沖縄を代表する家庭料理で、豆腐と野菜の炒め物です。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひら、手背、指の間、手のひら、手首、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 2手の甲を伸ばすようにする
- 指先、爪の間を念入りにする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう