

日	曜	こんだてめい	の み も の	おもなざいりょう			(3・4年生)		ひとくちメモ
				ちやにくになる	ちからのもとになる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	のざわなチャーハン シーホーどうふ きびなごサラダ ちゅうかドレッシング		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく もめんどうふ うすらたまご わかめ きびなご	こめ こめあぶら しろこま こめあぶら さとう こめつぶき でんぶん	しょうが ねぎ にんにく にんじん ピーマン もやし きゅうり ほししいたけ のざわなづけ	607	29.8	★えだまめ★ 7月3日は、三鷹市内農家の 板岸さんに根と葉つきのえだ まめを届けてもらい、1時間目 に、2年生にさやとりをしても らったものを、給食で提供し ます！とれて、新鮮な枝豆 を味わえるので、たのしみに しててください♪
2	木	くろざとうパン さかなとだいのけチャップあえ もやしとコーンのソテー マカロニスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく ベーコン	くろざとうしょうくパン でんぶん こめあぶら さとう こめあぶら マカロニ	もやし にんにく たまねぎ セロリー キャベツ ホールコーン	619	28.9	
3	金	まーぼーめん はるまき えだまめ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく もめんどうふ	ちゅうかめん はるまきのか りよくとうはるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが もやし たまねぎ えだまめ ほししいたけ にんじん にら	601	28.0	
6	月	おこのみどん やさいのひろしまレモンづけ ごじる こだますいか		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうにゅう なまあげ	こめつぶき しろこまにゃく こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし キャベツ きゅうり レモン ごぼう こまつな こだますいか べにしょうが	605	26.3	七タ こんだて 7月7日は、七タです！ とうじつ きょうしゅく たなばたに 当日の給食は、七タ献立にし ました。天の川をイメージし た汁物には、星のかまぼこや オクラを 入れます！
7	火	むぎごはん さかなのごまだれやき くきわかめのいために たなばたじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ あぶらあげ ちらしかまぼ きぬごしどうふ	こめつぶき こめ こめあぶら さとう こめあぶら でんぶん そうめん しろねりこま	にんにく しょうが もやし オクラ えのきたけ にんじん	599	27.8	
8	水	メープルパタートースト さけのチャウダー やさいサラダ たまねぎドレッシング		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ダイスチーズ さけ	はいがしよくパン メープルシロップ バター さとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン ホールコーン	586	25.1	
9	木	なつやさいのピビンバ いかとたまごやさいのいためもの あんになフルーツ		ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご あんになどうふ	こめつぶき こめ こめあぶら さとう こめあぶら しろこま でんぶん	ごぼう にんじん はくさいキムチ こまつな しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンツァイ ほししいたけ パイン・おうとう・りんごかんづめ	596	27.4	7月の行事&記念日 3択クイズ 7/2 ころ半夏生 Q. 農家にとって、この日は 何の目玉になっている？ ① 稲刈り ② 田植え ③ 収穫祭 7/7 セタ Q. セタに食べる習慣がある そうめんは、何からできている？ ① 小麦粉 ② 米 ③ とうもろこし 7月下旬 土用の丑の日 Q. この日に食べる習慣が あるうなぎは、どこで たまごを産む？ ① 川の上流 ② 川の中 ③ 川の下流 ①＝江戸時代 ②＝明治時代 ③＝昭和時代
10	金	ツナいりペペロンチーノ オレンジむしパン かんてんサラダ リンゴドレッシング		ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とうにゅう いとかんてん	オリーブオイル スパゲッティ こむぎこ こめ さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ もやし きゅうり あかピーマン みかんジュース マーメイド りんご	607	21.5	
13	月	むぎごはん にぎすのからあげ ごもくまめ じゃがいものいために		ぎゅうにゅう にぎす こんぶ だいす さつまあげ ぶたにく なまあげ	こめ こめつぶき でんぶん こめあぶら しろこまにゃく さとう しらたき じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん はねぎ ごぼう	598	26.9	7/7 セタ Q. セタに食べる習慣がある そうめんは、何からできている？ ① 小麦粉 ② 米 ③ とうもろこし 7月下旬 土用の丑の日 Q. この日に食べる習慣が あるうなぎは、どこで たまごを産む？ ① 川の上流 ② 川の中 ③ 川の下流 ①＝江戸時代 ②＝明治時代 ③＝昭和時代
14	火	ごはん おやこむし もすくのみそしる れいとうみかん		ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ おきなわもすく	こめ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほししいたけ さやいんげん れいとうみかん	615	26.4	
15	水	もちげんまいごはん さかなのしおやき やさいはるさめ なつのとんじる		ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ じゃがいも げんまい こめあぶら さとう りよくとうはるさめ こめあぶら くろこまにゃく	しょうが にんじん エリンギ とうがん はねぎ たまねぎ にんにく	595	28.0	
16	木	ガバオライス フォーのスープ セレクトデザート (ミカンシャーベットorパニラアイスクリーム)		ぎゅうにゅう とりにく アイスクリーム	こめ こめあぶら はちみつ さとう でんぶん こめこめ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しょうが セロリー スズキニ ピーマン あかピーマン ほししいたけ みかんシャーベット	646	22.0	

※ 都合により、献立や使用食材を変更することがあります。 ※ サラダはすべて、加熱しています。

1 朝ごはんを欠かさず食べる
◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

2 こまめに水分補給をする
◆ のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける
◆ おやつは、時間を決めて、冷たいものの取りすぎに注意しましょう。食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる
カルシウムの多い食品
ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、干しえび、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。