

# 給食だより

令和4年度 N04 7月号

令和4年6月30日

江東区立東川小学校

校長 安田 照雄

栄養士

**暑さ本番です!** 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と、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作りできます!**

水...1ℓ  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
砂糖...40~80g (4~8%)  
レモン汁...のお好みで

**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 
------------	-------------	-------------	------------

夏真っ盛りの7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」、などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p><b>七夕 (7/7)</b></p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないろんな行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p><b>土用の丑 (今年は7/23)</b></p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といいます。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。</p>
---	--

令和4年度 7.8月 献立表 (7月13回,8月5回)					
江東区立東川小学校					
日	献立名	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 骨力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1材料 のカロリー
1 金	ごはん かぼちゃのコロッケ ゆでキャベツ みそしる	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ なまわかめ	米 強化米 あぶら じゃがいも こむぎこ なまパンこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ねぎ	709 25.5
4 月	ごはん とりからあげ じゃこいりナムル こだますいか	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん ごまあぶら しろこま	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん こだますいか	634 25.7
5 火	ミルクパン ポテトエッググラタン ゆでやさい (ドレッシングぞえ) ココアミルクかん	牛乳 とりにく むきえび なまクリーム たまご こなチーズ	米 強化米 あぶら じゃがいも こまあぶら かんそうパンこ さとう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん	729 30.8
6 水	ごはん とうふのちゅうかに もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろこま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい だけのこ グリンピース もやし こまつな	708 28.6
7 木	ちらしずし ゆでやさい (とさじょうゆ) ししゃものいしがきあげ そうめんじる	牛乳 あぶらあげ たまご さぎみのり ししゃも いとがきかつお とうふ	米 強化米 さとう あぶら さぎみ しろこま くろこま そうめん	にんじん かんぴょう ほししいたけ れんこん さやいんげん はくさい もやし こまつな ねぎ	593 25.0
8 金	いためジャージャーめん とうもろこし せんざりじゃがいものゆでやさい	牛乳 ぶたにく だいず ロースハム	あぶら むしちゅうかめん さとう ごまあぶら しろこま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり とうもろこし	666 30.5
11 月	あじのかばやきどん みそしる ゆでやさい (ごまかけ)	牛乳 あじ あぶらあげ とうふ	米 強化米 あぶら さとう しろこま でんぶん	しょうが はくさい もやし こまつな ねぎ	629 29.5
12 火	フィッシュバーガー ミネストローネスープ ひよこまめいりゆでやさい	牛乳 メルルーサ たまご ベーコン いんげんまめ なまクリーム ひよこまめ	まるパン あぶら こむぎこ なまパンこ じゃがいも さとう マカロニ ごまあぶら	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり	557 25.2
13 水	ごはん マーボーなす はりはりゆでやさい れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ ロースハム	米 強化米 あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら さとう りょくとうはるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ なす きりぼしだいこん キャベツ きゅうり みかん	678 25.3
14 木	とうもろこしごはん メルルーサのマリネ もずくとたまごのスープ じゃがいものこうみあえ	メルルーサ あおのり とうふ たまご もずく	米 強化米 あぶら でんぶん じゃがいも しろこま	とうもろこし あかピーマン きピーマン きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	638 26.4
15 金	ごはん なめたけ トマトにくじゃが ごまだれゆでやさい	牛乳 ぶたにく	米 強化米 さんおんとう あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろこま	えのきたけ にんじん たまねぎ ホールトマト さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	654 21.3
19 火	ごはん しゃけのしおこうじやき じゃがいものキンピラいため ゆでやさい (からしじょうゆ)	牛乳 しゃけ ぶたにく	米 強化米 あぶら つきこんにやく さとう じゃがいも しろこま	ごぼう にんじん はくさい もやし こまつな	610 28.1
20 水	ピピンバ メロン わかめスープ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ なまわかめ	米 強化米 あぶら さとう ごまあぶら しろこま	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ メロン	637 27.1
8月					
25 木	ひやしちゅうか じゃがいものごまだれ にらたまスープ	牛乳 なまわかめ ぶたにく たまご	あぶら さとう ごまあぶら ちゅうかめん じゃがいも さんおんとう くらざとう みずあめ しろこま でんぶん	もやし きゅうり にんじん しょうが ねぎ にら	663 27.8
26 金	なすとまめのドライカレー いりたまごいりゆでやさい ヨーグルトのブルーベリージャムぞえ	牛乳 ぶたにく いんげんまめ たまご プレーンヨーグルト	米 強化米 パター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ エリンギ なす キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	700 26.3
29 月	ごはん あおなとコーンのたまごスープ いかなんばんあえ チャオフォツアイ	牛乳 いか ぶたにく たまご	米 強化米 あぶら でんぶん さとう ごまあぶら りょくとうはるさめ	しょうが ねぎ にんじん セロリ あかとうがらし にんにく キャベツ もやし にら ホールコーン チンゲンサイ	677 30.0
30 火	ハニーレモントースト コーンシチュー トマトいりゆでやさい	牛乳 ベーコン ぶたにく なまクリーム	しよくパン マーガリン はちみつ グラニューとう あぶら じゃがいも パター さとう	レモン たまねぎ にんじん パセリ エリンギ ホールコーン キャベツ クリームコーン きゅうり トマト	649 25.2
31 水	ツナとしめじのスパゲッティ ひじきのサラダ コロコロぶどうゼリー	牛乳 ツナかん ベーコン こなチーズ ほしひじき	オリーブ油 スパゲッティ バター さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ほんしめじ ホールトマト きゅうり ほうれんそう にんじん キャベツ ホールコーン レモン ぶどうゼリース	607 22.0

7月は2年生リクエスト給食です。4日の「とりからあげ」は3組、5日の「ココアミルクかん」は2組、12日の「フィッシュバーガー」は1組のリクエストです。

8日は1年生と仲よし学級がとうもろこしのかわむきに挑戦します。1年生と仲よし学級全員で一生涯懸命皮むきをするので、2年生以上のおみなさんもとうもろこしを味わって食べてください。