７月給食だより

令和７年６月 30 日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士　山田　実加子

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

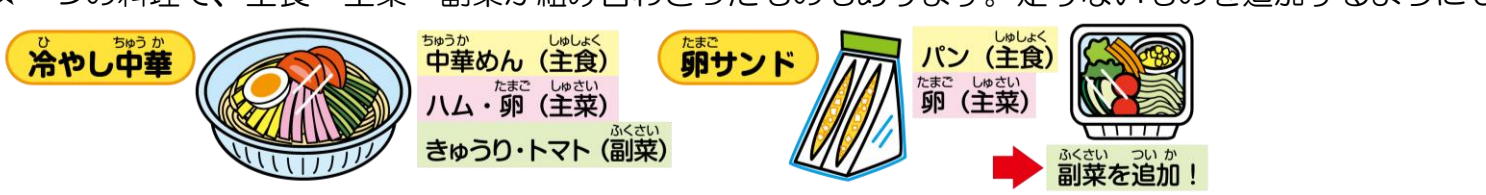
熱中症予防に『水分補給』と『朝ごはん』！

これからの夏の時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜いている人は熱中症のリスクが高まります。早寝早起きをして、必ず朝ごはんを食べるように心がけましょう。

寝ている間も体はエネルギーを使います。特に、脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補充し、体温を上げて1日のスイッチを入れることが大切です。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

★一つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。



7がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
1 火		チリビーンズライス ツナサラダ オニオンスープ	大豆　豚ひき肉　ツナ 鶏肉　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 じゃがいも　三温糖　油	ﾎｰﾙﾄﾏﾄ　玉ねぎ　人参 にんにく　キャベツ きゅうり　パセリ	601 22.8
2 水		ごはん じゃこふりかけ さわらのたつたあげ とんじる	ちりめんじゃこ　刻みのり 糸けずり節　あおのり さわら　冷凍豆腐　豚肉 油揚げ　赤みそ　白みそ 牛乳	米　胚芽米　ごま でんぷん　油　じゃがいも	生姜　大根　ねぎ　小松菜 人参　ごぼう　こんにゃく	592 26.2
3 木		しょうゆラーメン かふうきゅうり こふきいも	豚肉　なると　牛乳	蒸し中華めん　油　ごま油 三温糖　じゃがいも	玉ねぎ　人参　ﾎｰﾙｺｰﾝ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　生姜　にんにく きゅうり　パセリ	585 24.1
4 金		たきこみごはん わかさぎのカレーあげ もやしのあまずに みそしる	鶏肉　油揚げ　わかさぎ 冷凍豆腐　赤みそ　白みそ 牛乳	米　胚芽米　でんぷん　油 ごま　ごま油　三温糖	ごぼう　人参　干ししいたけ 生姜　もやし　きゅうり キャベツ　えのきだけ 小松菜	590 23.9
7 月		ごもくずし にびたし そうめんじる たなばたゼリー	卵　油揚げ　高野豆腐 刻みのり　粉寒天　牛乳	米　胚芽米　三温糖　油 そうめん　ふ　上白糖	人参　干ししいたけ　大根 キャベツ　小松菜　玉ねぎ たけのこ　ぶどうｼﾞｭｰｽ みかん	586 22.4
8 火		コッペパン かじきのかわりソース リヨネーズポテト とうにゅうスープ	かじき　ベーコン　牛乳 生クリーム　鶏肉　豆乳	コッペパン　油　三温糖 じゃがいも　でんぷん	玉ねぎ　キャベツ　小松菜 人参	598 27.4
9 水		マーボーどうふごはん あおなのスープ とうもろこし	冷凍豆腐　豚ひき肉　大豆 八丁みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　ごま油 でんぷん　三温糖　油	玉ねぎ　たけのこ　人参 干ししいたけ　生姜 にんにく　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ とうもろこし	594 24.0
10 木		キャベツいりガーリックパスタ ホールコーンスープ まっちゃむしパン	ベーコン　豚肉　牛乳　卵	スパゲッティ　油　小麦粉 三温糖	キャベツ　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんにく　小松菜　ﾎｰﾙｺｰﾝ 人参	588 23.1
11 金		ごはん いかのからあげ チャーホーサイ たまごスープ	いか　豚肉　卵　牛乳	米　胚芽米　でんぷん ごま油　油　春雨	生姜　もやし　キャベツ 人参　にんにく　えのきだけ 小松菜	592 26.5
14 月		ルーローハン ぱりぱりひじき とうがんスープ	豚肉　ﾀﾞｲｽﾞﾁｰｽﾞ　ひじき わかめ　牛乳	米　胚芽米　ごま油　三温糖 でんぷん　春巻きの皮 小麦粉　春雨	玉ねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　たけのこ 干ししいたけ　生姜　人参 にんにく　とうがん　小松菜	589 21.1
15 火		きなこあげパン ポークシチュー ピクルス	きな粉　豚肉　大豆　牛乳	ミルクパン　三温糖　油 小麦粉　じゃがいも	玉ねぎ　人参　にんにく きゅうり　セロリ	585 24.2
16 水		ゆかりごはん ツナニラたま おひたし せんべいじる	卵　鶏ひき肉　ツナ 糸けずり節　牛乳	米　胚芽米　ごま　油 三温糖　せんべい	ゆかり　干ししいたけ　ねぎ 人参　もやし　小松菜　大根	590 26.9
17 木		チキンカレー ABCマカロニスープ れいとうみかん	鶏肉　牛乳	米　胚芽米　小麦粉　油 じゃがいも　マカロニ	ﾎｰﾙﾄﾏﾄ　玉ねぎ　人参 にんにく　生姜　冷凍みかん	615 19.2

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。