



品川区立御殿山小学校
 校長 勝進 亮次
 栄養教諭 藤本 和美
 栄養士 小平 真由



今月の献立表は「7月1日～15日」「7月16日～31日」の2回にわけて発行します。



日	曜日	こんだて献立				熱や力のもとなる食品 (黄色の食べ物)	体をつくるもとなる食品 (赤の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)	E [P]
		主食	主菜	副菜・汁物	牛乳				
16	木	チーズナン		キーマカレー	ナン ジャがいも	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ ミックスチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト セロリ	646 [32. 3]	
17	金	キムタクごはん	いかのオイル焼き	磯香あえ	米 米粒麦 ごま ごま油 油	牛乳 ぶた肉 いか ちりめんじゃこ 糸寒天 刻みのり	キャベツ にんじん 小松菜 白菜キムチ ねぎ えのきだけ ホールコーン たくあん	612 [30. 5]	
20	月	日本列島ご当地グルメの旅！～北海道編～ 中華ちらし・メロン				米 はいが米 でんぶん ごま油 油	牛乳 ぶた肉 えび いか 卵 かまぼこ	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ メロン	591 [25. 5]
21	火	日本列島ご当地グルメの旅！～東北地方編～ 盛岡じゃじゃ麺・バナナ				冷凍うどん 砂糖 でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ バナナ	600 [25. 1]
22	水	日本列島ご当地グルメの旅！～関東地方編～ 豚玉毛(ぶったまげ)丼・しらすあえ				米 米粒麦 砂糖 ジャがいも でんぶん 油	牛乳 ぶた肉 卵 凍り豆腐 しらす 糸寒天	キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり しめじ 干しいたけ ゆず	596 [24. 8]
27	月	日本列島ご当地グルメの旅！～中部地方編～ 富士宮焼きそば・とうもろこし				蒸し中華麺 油	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ 青のり	とうもろこし いら キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ	602 [25. 3]
28	火	日本列島ご当地グルメの旅！～近畿地方編～ 木の葉丼・じゃこの揚げ煮				米 米粒麦 砂糖 ジャがいも でんぶん アーモンド 油	牛乳 卵 さつま揚げ かまぼこ 凍り豆腐 かえり煮干し	さやいんげん にんじん たまねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく	638 [26. 9]
29	水	日本列島ご当地グルメの旅！～中国・四国地方編～ たいめし・夏野菜のかき揚げ				米 はいが米 油 小麦粉 ジャがいも	牛乳 たい 凍り豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう にがうり えだまめ ホールコーン	644 [24. 3]
30	木	日本列島ご当地グルメの旅！～九州・沖縄地方編～ タコライス・パインアップル				米 米粒麦 砂糖 油	牛乳 ぶた肉 大豆 ダイスターズ	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト ホールコーン パインアップル	650 [24. 0]
10回		*都合により食材・献立を変更することがあります。 *エネルギー(E: kcal)・たんぱく質(P: g)は中学年の値です。低学年は×0.9、高学年は×1.1の値となります。							

夏休み明けの給食は「8月25日(火)」から始まります。初日は「アレルギー対応」のない献立を実施します。ご家庭では「給食袋(ランチョンマット・歯ブラシ)とマスク」の準備をお願いします。

〇7月の学校給食について〇

6月1日からの学校再開に併せて学校給食も再開しています。引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、児童による給食当番の対面での配膳を避け、一人一人が自分の給食をトレーに取り置いていく方法で配膳を行います。

【献立について】

(1) 内容

円滑に配膳できるよう、「主食と主菜を兼ねた1品、副菜またはデザート1品(または2品)、牛乳」で構成します。

(2) 提供方法

感染症の影響を踏まえ、給食室内でラップ、アルミホイル、透明カップ(蓋つき)、透明パック(弁当箱)等の包材を用いて、包んだり、蓋をして配食します。高温多湿に時期になりますので、普段以上に衛生管理には細心の注意を払います。

(3) 献立サイクル

1学級を2グループに分けての分散登校が終了し、一斉登校になったため、1日単位での献立を実施します。

(4) 牛乳パックのリサイクル

今年度より、「洗って乾かし、古紙回収」の予定でしたが、感染症の影響を踏まえて、当面の間、従来と同じ状態(すすがずに上だけ開いて)回収し、給食室内で洗浄します。

★御殿山小学校特別企画!★ 日本列島ご当地グルメの旅～給食で子どもたちを元気に～

都道府県をまたぐ不要不急の帰省や旅行を避けたり、東京・神奈川・埼玉・千葉の4都県との間の移動には慎重に対応することなど、外出自粛も続いているように感じている人も多いと思います。そんな中でも給食で何かできないかと考え、「日本各地のご当地グルメを給食で再現して、日本一周のグルメ旅をしよう」という企画を思いつき、挑戦することにしました。地方のご当地グルメを「北海道→東北→関東→中部→近畿→中国・四国→九州・沖縄」と北から南にかけて食べ歩きの旅をしているようなイメージで順に登場させます。初挑戦の企画ですが、「～給食で子どもたちに元気を～」をサブテーマに実施しますので、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

- ・20日(月): 「北海道編」
- ・21日(火): 「東北地方編」
- ・22日(水): 「関東地方編」
- ・27日(月): 「中部地方編」
- ・28日(火): 「近畿地方編」
- ・29日(水): 「中国・四国地方編」
- ・30日(木): 「九州・沖縄地方編」



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物がかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。