平成３０年度

7月 給食献立表

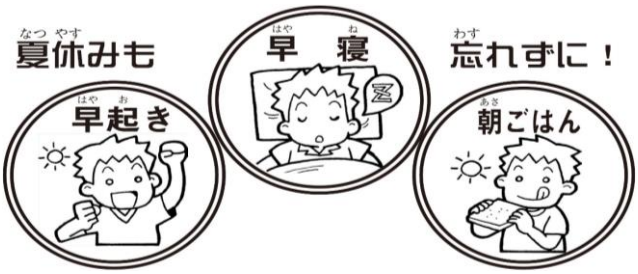
新宿区立江戸川小学校

実施日 日	曜日	飲み物	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	なす入りマーボー豆腐丼 ワンタンスープ　あんにんゼリー	牛乳　豚ひき肉　豚レバー みそ　豆腐　鶏ひき肉 粉寒天　豆乳	精白米　米粒麦　ひまわり油 上白糖　でんぷん　ごま油 ワンタンの皮 ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽ	にんにく　しょうが　長ねぎ　人参 干ししいたけ　なす　にら　きくらげ もやし　チンゲン菜　みかん缶詰	646	26.2
3	火	牛乳	ご飯　ししゃもの南蛮漬け 切干大根と小松菜のおひたし　きのこ汁	牛乳　ししゃも　豆腐 みそ　わかめ	精白米　ひまわり油 でんぷん　小麦粉　上白糖	長ねぎ　切干大根　もやし ホールコーン　小松菜　しめじ えのきたけ　なめこ	632	25.4
4	水	牛乳	シシジューシー　ゴーヤチャンプルー アーサスープ　果物（パイナップル）　沖縄料理	牛乳　豚ばら肉　昆布 さつま揚げ　豚肉　豆腐 卵　ツナ　花かつお 糸寒天　あおさ	精白米　米粒麦 ひまわり油　ごま油	干ししいたけ　にがうり　もやし 小松菜　長ねぎ　パイナップル	609	26.3
5	木	牛乳	シーフードピラフ　ブロッコリーのチーズ焼き ミネストローネ　伊那市からの提供品	牛乳　いか　えび　あさり ベーコン　チーズ	精白米　米粒麦　バター ひまわり油　じゃがいも	人参　玉ねぎ　マッシュルーム パセリ　ブロッコリー　セロリー ズッキーニ　なす　ホールトマト	595	24.1
6	金	牛乳	七夕ちらしずし　天の川汁 七夕ゼリー　七夕献立	牛乳　油揚げ　あなご 卵　粉寒天 あられはんぺん	精白米　米粒麦　上白糖 ひまわり油　そうめん ﾌﾞﾙｰﾊﾜｲｼﾛｯﾌﾟ	人参　干ししいたけ　かんぴょう きゅうり　冬瓜　オクラ パイン缶詰　ナタデココ	628	22.9
9	月	牛乳	枝豆ご飯　ぎせい豆腐 野菜のごまあえ　さつま汁	牛乳　鶏ひき肉　ひじき 豆腐　卵　鶏もも肉 みそ	精白米　米粒麦　ひまわり油 上白糖　白すりごま 白ねりごま　こんにゃく さつまいも	えだまめ　人参　干ししいたけ キャベツ　もやし　ごぼう　大根 長ねぎ	619	26.2
10	火	牛乳	冷やしナムルそば　のり塩ポテト ゆでとうもろこし	牛乳　かまぼこ　うずら卵 青のり	冷凍ラーメン　ごま油 上白糖　白すりごま ひまわり油　じゃがいも	大豆もやし　きゅうり　人参　小松菜 しょうが　とうもろこし	618	23.0
11	水	コーヒー牛乳	アロス・コングリ　フリホーレス・ネグロ キューバ風サラダ　キューバ料理	コーヒー牛乳　ささげ ベーコン　豚もも肉　黒大豆 豚ばら肉　レンズ豆	精白米　ひまわり油 上白糖	にんにく　玉ねぎ　赤ピーマン パセリ　セロリー　ピーマン キャベツ　きゅうり　人参	636	22.3
12	木	牛乳	ご飯　いかのカレー揚げ ねばねばサラダ　みだくさん汁	牛乳　いか　納豆 みそ　油揚げ	精白米　ひまわり油 でんぷん　長芋　白ごま じゃがいも	きゅうり　オクラ　たくあん漬け 人参　玉ねぎ　小松菜	616	24.0
13	金	牛乳	黒砂糖パン　夏野菜のグラタン ABCスープ	牛乳　鶏もも肉　チーズ ベーコン	黒砂糖パン　ひまわり油 バター　小麦粉 オリーブ油　ABCマカロニ	にんにく　玉ねぎ　かぼちゃ ズッキーニ　ホールコーン　なす トマト　人参　キャベツ　小松菜	637	24.0
17	火	牛乳	いわしのかば焼き丼　野菜のうめしそあえ 冬瓜のすまし汁	牛乳　いわし　豆腐	精白米　米粒麦　小麦粉 でんぷん　上白糖 ひまわり油	しょうが　かぼちゃ　ピーマン　人参 キャベツ　きゅうり　梅しそ　玉ねぎ とうがん　小松菜	621	22.2
18	水	牛乳	チリソースサンドパン　コーンサラダ ポテトクリームスープ　果物（すいか）	牛乳　豚ひき肉　ひよこ豆 青大豆　粉チーズ ベーコン	コッペパン　ひまわり油 上白糖　じゃがいも	玉ねぎ　人参　マッシュルーム 小松菜　キャベツ　ホールコーン パセリ　すいか	638	25.3
19	木	のえみらもんので	夏野菜のカレーライス　食育の日「まごわやさしい給食」 わかめとじゃこのｻﾗﾀﾞ　冷凍みかん	ジョア　豚かた肉　わかめ ちりめんじゃこ	精白米　米粒麦　ひまわり油 上白糖　小麦粉　白ごま ごま油	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参 かぼちゃ　ズッキーニ　なす 小松菜　キャベツ　冷凍みかん	673	22.7

◎ 学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。

	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
7月分　1日あたりの平均	628	24.2
3･4学年　1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

夏休みも 早寝 忘れずに！



夏休みがはじまります。長い休みにはいると、生活リズムがくずれ、食事のリズムもくずれがちです。一度リズムがくずれると、元にもどすのが大変です。
夏休みも「早ね早おき朝ごはん」を心がけましょう。

夏を感じる食べ物 すいか＆メロン

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

夏休み 家族のためにごはんをつくってみよう！

1. 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
2. 栄養バランスを考えて献立を立てる
3. 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
4. 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
5. おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
6. みんなそろって「いただきます！」