７月学校給食献立予定表

平成３０年度　新宿区立西新宿小学校

給食目標：『暑さに負けない食事をしよう』

実施日 日	曜	献立名	牛乳	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	カポナータ風スパゲティ 豆サラダ　カスタードプリン	○	牛乳 ベーコン　大豆 卵	スパゲティ　油　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん ズッキーニ　トマト　なす ほうれんそう　キャベツ　枝豆	648	24.4
3	火	親子丼 豆腐とワカメのみそ汁 野菜の塩昆布和え	○	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ わかめ 塩昆布	米　麦　油　こんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやえんどう こまつな 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	616	26.1
4	水	ポテトパン レンズ豆のスープ　フルーツポンチ	○	牛乳　ベーコン チーズ　レンズ豆 豚肉　寒天	ソフトフランスパン 油　じゃがいも　さとう	たまねぎ　コーン　ピーマン　にんじん にんにく　トマト　パセリ　パイン 黄桃　メロン	673	25.6
5	木	たこご飯　【兵庫県の料理】 玉ねぎのかき揚げ　沢煮わん	○	牛乳　たこ　竹輪 卵　豚肉	米　麦　油　さとう 小麦粉　でんぷん	ごぼう　にんじん　さやいんげん たまねぎ　さつまいも　干ししいたけ だいこん　こまつな　長ねぎ	612	22.4
6	金	七夕ちらし　【七夕の献立】 天の川汁 グレープスカッシュゼリー	○	牛乳　油揚げ あなご　卵　昆布 豚肉　寒天	米　麦　さとう　油　麩 ごま　そうめん	にんじん　干ししいたけ　かんぴょう きゅうり　キャベツ　もやし　長ねぎ ほうれんそう　ぶどうジュース	619	24.0
9	月	ごまだれつけ麺 ポテト春巻き　冷凍みかん	○	牛乳　豚肉　みそ ハム　チーズ	中華麺　油　ごま じゃがいも 春巻きの皮　小麦粉	キャベツ　もやし　にんじん　にんにく さやいんげん　しょうが　長ねぎ たまねぎ　グリンピース　冷凍みかん	702	24.0
10	火	こぎつねごはん もやしのお浸し　さつま汁	○	牛乳　鶏肉　油揚げ けずり節　鶏肉　みそ	米 麦 油 つきこんにゃく さとう さつまいも	にんじん 干ししいたけ さやいんげん もやし こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	605	22.3
11	水	枝豆ごはん 切り干し大根入り卵焼き 野菜のごま和え　みだくさん汁	○	牛乳　豆腐　卵 油揚げ　みそ	米　麦　油　さとう ごま　こんにゃく	枝豆　切り干し大根　干ししいたけ にんじん　たまねぎ　もやし　こまつな ごぼう　だいこん　長ねぎ	627	24.9
12	木	チンジャオロース丼 わかめスープ　アンニンドウフ	○	牛乳　豚肉　わかめ 寒天	米 麦 ごま油 でんぷん ごま さとう	しょうが　にんにく　たけのこ　にんじん ピーマン　たまねぎ　こまつな　長ねぎ もやし　みかん　黄桃　パイン	615	21.5
13	金	パインパン 伊那のブロッコリー入り クリームシチュー もやしサラダ	○	牛乳　鶏肉 生クリーム	パインパン　油 バター 小麦粉　じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく こまつな マッシュルーム ブロッコリー グリンピース もやし キャベツ	634	23.0
17	火	～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ アロス・コングリ【キューバ料理】 フリホーレス・ネグロ キューバ風サラダ　コーヒー牛乳	○	コーヒー牛乳　ささげ ベーコン　豚肉 黒大豆　レンズ豆	米　油　さとう	にんにく　たまねぎ　赤ピーマン パセリ　セロリー　ピーマン　キャベツ にんじん	645	22.1
18	水	ご飯　手作りふりかけ 魚のカラフル煮　キャベツの味噌汁	○	牛乳　ちりめんじゃこ かつお節　めかじき 油揚げ　みそ	米　麦　油　さとう ごま　でんぷん じゃがいも	長ねぎ　にんにく　しょうが　ピーマン コーン　キャベツ　こまつな	690	28.4
19	木	夏野菜のカレーライス ヘルシーサラダ すいか	○	牛乳 鶏肉	米　麦 油　バター 小麦粉 じゃがいも しらたき さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト なす キャベツ コーン きゅうり すいか	672	19.8

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

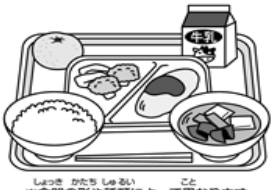
７月分　一日あたりの平均	643	23.7
３・４学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

食器の置き方

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

給食の場合は…



※食器の形や種類によって異なります。

よい姿勢

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

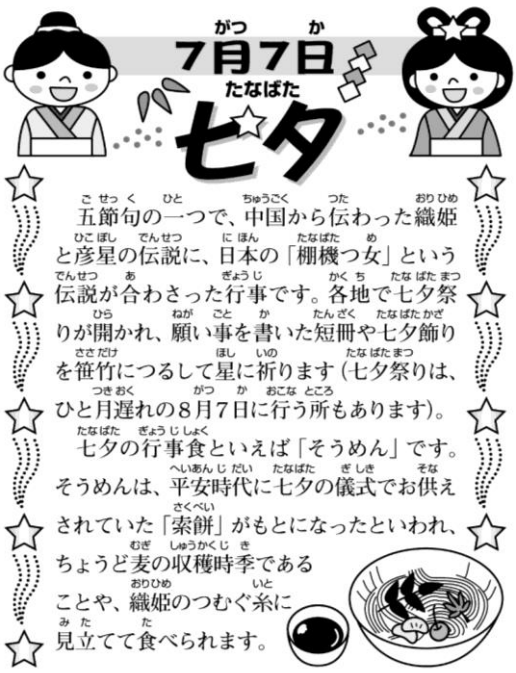
たべるときのマナー・ルール

はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。



7月7日 たなばた 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの８月７日に行う所もあります）。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。