



7月の小学校給食献立予定表



平成28年新宿区立西新宿小学校

7月の給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

実施日		献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
日	曜			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ごまブロッコリー みだくさん汁	○	牛乳 鶏肉 みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが ブロッコリー もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	650	26.9
4	月	冷やしきつねうどん 野菜のちぎり揚げ 冷凍みかん	○	牛乳 油揚げ たら 豆腐 ちりめんじゃこ	うどん 三温糖 さとう 油 片栗粉	もやし きゅうり にんじん コーン えだまめ ごぼう みかん	587	23.3
5	火	麦ごはん かみかみふりかけ いかのまつかさ焼き おひたし いなか汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 いか 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま さとう こんにやく さといも	しょうが にんじん こまつな キャベツ えのきたけ 長ねぎ ごぼう だいこん	578	29.5
6	水	チリビーンズドック コーンサラダ 青菜のスープ	○	牛乳 豚肉 ひよこまめ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし りんご キャベツ コーン にんにく こまつな	633	32.4
7	木	七夕ちらしずし 【七夕料理】 天の川汁 七夕フルーツポンチ	発 酵 乳	発酵乳 鶏肉 油揚げ 卵 昆布 豚肉 寒天	米 さとう 油 ごま 麩 そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ ほうれん草 ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶 みかん缶	654	23.6
8	金	高菜めし 【福岡県料理】 がめ煮 野菜のからしあえ	○	牛乳 昆布 卵 鶏肉 生揚げ 竹輪	米 麦 油 ごま こんにやく じゃがいも さとう	たかな にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ ほうれん草	630	26.1
11	月	いわしのかば焼き丼 野菜のゆかりがけ えのきとわかめのみそ汁	○	牛乳 いわし みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし しそ こまつな えのきたけ 長ねぎ	656	26.4
12	火	～オリンピック・パラリンピック応援～ アマトリチャーナ【イタリア料理】 イタリアンサラダ パンナコッタ	○	牛乳 いか えび ベーコン チーズ 寒天 スキムミルク 生クリーム	マカロニ さとう 油	たまねぎ にんにく とうがらし レモン トマト 黄ピーマン キャベツ こまつな にんじん オレンジジュース	578	23.0
13	水	黒砂糖パン ウィンナーと夏野菜のグラタン 冬瓜のスープ オレンジ	○	牛乳 ウィンナー ひよこまめ チーズ 鶏肉	黒砂糖パン 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ ブズッキーニ コーン なす トマト にんじん チンゲンサイ とうがん オレンジ	614	24.6
14	木	ご飯 ぎせい豆腐 カレーきんぴら けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにやく さといも	にんじん 干しいたけ グリンピース ごぼう さやいんげん だいこん 長ねぎ ほうれん草	664	28.2
15	金	ジャージャーめん じゃこサラダ ゆでとうもろこし	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ	油 中華めん さとう 片栗粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり こまつな キャベツ とうもろこし	652	28.1
19	火	夏野菜のカレーライス わかめサラダ 小玉すいか	○	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ブズッキーニ トマト なす こまつな キャベツ 小玉すいか	704	20.3
◎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	632	26.0
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0



おやつのととり方



規則正しい食事は、1日の生活リズムを整えるためにとても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは何をどれだけ食べるのか、食べる時間を決めて、食べ過ぎないように気をつけましょう。



こんなおやつのととり方は…



何かをしながら、
だらだらと食べる



食事の前に
食べる



寝る前に
食べる



食べ過ぎ



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。



「索餅」とは？

こむぎこ こめこ しお ま ね なわ
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
かし かし かし かし かし かし かし
お菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

