



7月学校給食献立予定表



平成29年 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			栄 養 価	
			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
3 月	そばろごはん 焼きシシャモ ひよこ豆のサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ししゃも ひよこまめ みそ 豆腐	米 麦 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ りんご 長ねぎ	607	27.2
4 火	スタミナサラダうどん きゅうりのピリ辛漬け あずき白玉	○	牛乳 豚肉 あずき	うどん 油 さとう ごま ごま油 白玉粉	しょうが にんにく キャベツ もやし にんにく さやいんげん きゅうり	598	22.6
5 水	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	○	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 バター 小麦粉 じゃがいも 油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんにく かぼちゃ ズッキーニ トマト なす こまつな キャベツ 冷凍みかん	676	21.5
6 木	麦入りごはん 家常豆腐 ナムル	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 麦 油 さとう でんぶ ごま油 ごま	にんにく しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ こまつな もやし	633	24.4
7 金	七夕ちらしずし 【七夕料理】 天の川汁 七夕ポンチ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 昆布	米 さとう 油 ごま そうめん	にんにく かんぴょう 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ オクラ ぶどうジュース 黄桃 みかん パイン	640	22.4
10 月	米粉パン ウインナーと夏野菜のグラタン モロヘイヤとトマトのスープ	○	牛乳 ウインナー ひよこまめ チーズ 鶏肉 豆腐	米粉パン バター 小麦粉 油 じゃがいも オリーブ油	にんにく たまねぎ ズッキーニ ホールコーン なす トマト だいこん えのきたけ モロヘイヤ	616	28.7
11 火	枝豆ごはん 切干大根入り卵焼き 野菜のゆかりがけ わかめのみそ汁	○	牛乳 卵 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ごま 油 さとう じゃがいも	えだまめ 切干大根 干しいたけ にんにく たまねぎ キャベツ もやし ゆかり 長ねぎ	595	21.6
12 水	スパゲティペスカトーレ バジルドレッシングサラダ パンナコッタ	○	牛乳 ベーコン いか えび 貝柱 粉チーズ 寒天 スキムミルク 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 バター さとう 油	にんにく たまねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム トマト グリンピース パセリ もやし きゅうり キャベツ バジル オレンジジュース	659	26.7
13 木	【世界とまだプロジェクト・カメルーン料理】 麦入りごはん カマロエとトマトのソース カメルーンサラダ、バナナケーキ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 卵	米 麦 油 小麦粉 バター さとう	にんにく たまねぎ ホールトマト こまつな キャベツ 赤パプリカ ホールコーン パナナ	663	21.0
14 金	麦入りごはん いかの南蛮漬け 枝豆入り中華風和え物 春雨スープ	○	牛乳 いか 鶏肉	米 麦 でんぶ さとう ごま油 油 はるさめ	たまねぎ にんにく 万能ねぎ キャベツ もやし えだまめ しょうが にんにく こまつな	608	21.8
18 火	【地産地消給食】 江戸ピラフ 糸寒天のサラダ 内藤かぼちゃのポタージュ ブルーベリーゼリー	○	牛乳 ベーコン ツナ 糸寒天 いんげんまめ 生クリーム 粉寒天	米 麦 バター ごま さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんにく マッシュルーム こまつな もやし キャベツ にんにく セロリイ かぼちゃ パセリ ごぼう アセロラ ブルーベリー	640	20.0
19 水	きなこ揚げパン ワンタンスープ サイダーポンチ	○	牛乳 きな粉 豚肉 なると 粉寒天	油 コッペパン さとう ワンタンの皮	にんにく 干しいたけ にんにく もやし 長ねぎ ほうれんそう しょうが みかん パイン 黄桃 レモン	590	23.5
◎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	627 23.5
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。

