



7月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日 曜日	こんだてめい 献立名	材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ち きのく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの		
2月	牛乳 わかめうどん たこやきピテト タカミメロン	牛乳 ぶた肉 油揚げ 生わかめ ベーコン たこ あおのり かつお節	冷凍うどん 油 さとう じゃがいも でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ 紅しょうが メロン	598	22.4
3火	牛乳 麦入りごはん じゃこの佃煮 家常豆腐 ナムル	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 生揚げ 赤みそ 八丁みそ	米 米粒麦 三温糖 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ水煮 干しいたけ ピーマン だいずもやし もやし 小松菜	650	29.7
4水	牛乳 シシジューシー イナムドゥチ サターアングー	牛乳 ぶた肉 刻み昆布 さつま揚げ かまぼこ 白みそ 卵	米 もち米 油 こんにやく 小麦粉 さとう 黒砂糖 パタ ー	にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん 干しいたけ 小松菜	675	22.4
5木	牛乳 フィッシュバーガー 温野菜サラダ トマトスープ	牛乳 シルバー ぶた肉 白いんげん	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン たまねぎ セロリー しょうが ホールトマト	643	29
6金	牛乳 セタちらしずし 天の川汁 フルーツポンチ	牛乳 高野豆腐 油揚げ あなご 卵 ちらしかまぼこ	米 さとう 油 そうめん 米粉マカロニ	にんじん 干しいたけ きゅうり たまねぎ オクラ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	660	25.5
9月	コーヒーマル フェジョアード アボプリンニャのサラダ ボンデケージョ	コーヒーマル ベーコン ぶた肉 ウィンナー うずら豆 あずき ロースハム 豆腐 粉チーズ	米 米粒麦 油 さとう オリーブ油 白玉粉 小麦粉	にんにく たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト パセリ	673	22.5
10火	牛乳 キムチチャーハン にぎすのから揚げ 中華スープ	牛乳 ぶた肉 卵 にぎす	米 米粒麦 油 でんぷん はるさめ	にんじん 白菜キムチ ピーマン しょうが たまねぎ 小松菜	606	22.3
11水	牛乳 ごまだれつけ麺 ポテト春巻き 冷凍パイ	牛乳 ぶた肉 赤みそ 八丁みそ ロースハム ピザチーズ	生中華めん 油 練りごま ごま油 白ごま じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	キャベツ もやし にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 冷凍パイ	683	23.4
12木	牛乳 夏野菜のカレーライス わかめサラダ とうもろこし	牛乳 とり肉 乾燥わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト なす 小松菜 キャベツ とうもろこし	702	23.3
13金	牛乳 チンジャオロース丼 かきたまスープ アセロラゼリー又はレモンスカッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 粉寒天	米 米粒麦 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく たけのこ水煮 にんじん たまねぎ ピーマン 長ねぎ 小松菜 アセロラジュース又はレモン果汁	601	21.8
17火	牛乳 黒砂糖パン なすのミートグラタン ABCスープ	牛乳 ぶた肉 ピザチーズ	黒砂糖パン 油 バター アルファベットマカロニ	なす にんにく たまねぎ パセリ にんじん しめじ キャベツ	606	24
18水	牛乳 麦入りごはん ひじきふりかけ 魚のカラフル煮 みそ汁	牛乳 芽ひじき かつお節 めかじき 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油 さとう 白ごま でんぷん じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ホールコーン キャベツ 小松菜	686	26.2
19木	お楽しみ給食 何が出るか考えてみましょう♡	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 卵	スパゲッティ 油 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト にんじん ほうれんそう キャベツ えだまめ	665	28.8
◎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 一日当たりの平均	650 24.7
					3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0

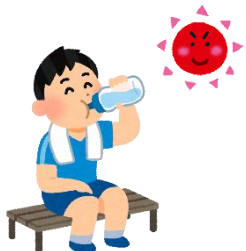


ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

ねっちゅうしょう きおん しつど たか かんきょう たいない すいぶん
熱中症とは気温や湿度が高い環境で、体内の水分や
えんぶん くす たいおんちょうせつきのう はたら
塩分が崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことに
より起こります。体調がよくないとき、急に暑くなった
ひ とく き
日は特に気をつけましょう!

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには…

- ①水分・塩分の補給 のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ②暑さを避ける 通気性の良い服を着て、暑い日は扇風機やエアコンを活用しましょう。外に出るときは帽子をかぶり、こまめに休憩をとみましょう。



どよう うし ひ た 土用の丑の日♪うなぎを食べよう!

な ら じだい まんようしゅう で ふる
うなぎは奈良時代の万葉集にも出てくるほど、古くから
た べられてきました。土用の丑の日に食べられるよう
になったのは江戸時代だといわれています。

うなぎにはたんぱく質やビタミンA、B1などが多く
ふくまれ、夏バテ予防に効果的です。土用の丑の日には
うなぎのほかに梅干しやうどんなど「う」がつくものを
た からだ よ い
食べると体に良いといわれています。

2018年の土用の丑の日は
7月20日(金)と8月1日(水)
今年は2回あります。

