

7月学校給食予定献立表

新宿区立牛込仲之小学校

実施日		献立名	材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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	体の調子をととのえるもの		
3	月	ジョア ごはん あじフライ 野菜の赤じそがけ みそ汁	ジョア あじ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ゆかり たまねぎ	641	25.8
4	火	牛乳 ミルクパン ウィ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 調理用牛乳 ウィンナー ひよこめめ ピザチーズ とり肉 豆腐	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	にんにく たまねぎ スズキニ 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	633	25.6
5	水	牛乳 なす入りマーボー豆腐丼 白玉スープ ゼリーのセレクト	牛乳 ふた肉 赤みそ 豆腐 卵 粉寒天	米 米粒麦 油 でんぷん 冷凍しらたま さとう	にんにく しょうが たけのこ(水煮) にんじん 干しいたけ なす 長ねぎ たら たまねぎ えのき こまつな オレンジジュースまたはりんごジュース	685	24.1
6	木	牛乳 スタミナサラダうどん きゅうりのピリ辛漬け 大豆とじゃがいものからあげ	牛乳 ふた肉 大豆 あおのり	冷凍うどん 油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり	590	25.5
7	金	牛乳 セタちらし セタ料理 天の川汁 フルーツポンチ	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 かまぼこ	米 さとう 油 そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやいんげん たまねぎ ほうれんそう みかん缶 パイン缶 黄桃缶	641	22.4
10	月	牛乳 アボリンニャのサラダ フェジョアーダ パイナップル	牛乳 ベーコン ふた肉 ウィンナー うすら豆 あずき	米 米粒麦 油 さとう オリーブ油	にんにく たまねぎ スズキニ きゅうり キャベツ トマト バセリ パインアップル	612	22.1
11	火	牛乳 チンジャオロース丼 ポテトの香味和え たまごスープ	牛乳 ふた肉 あおのり 卵	米 米粒麦 油 さとう でんぷん じゃがいも 白ごま	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 こまつな	639	23.1
12	水	牛乳 鶏飯 鹿児島県の料理 がね 冷凍みかん	牛乳 卵 とり肉	米 米粒麦 油 さとう さつまいも 小麦粉 米粉	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく えのき 長ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ 冷凍みかん	664	20.7
13	木	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 さけ 粉かつお 赤みそ 白みそ 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 さとう	こまつな もやし キャベツ 梅びしお たまねぎ にんじん 長ねぎ	573	29.2
14	金	牛乳 夏野菜のカレーライス わかめサラダ 小玉すいか	牛乳 とり肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキニ トマト なす こまつな キャベツ 小玉すいか	696	22.7
18	火	牛乳 ロールトースト 白いんげんのクリームシチュー カラフルサラダ アセロラゼリー	牛乳 ロースハム チーズ とり肉 ベーコン 白いんげん 調理用牛乳 豆乳 粉寒天	食パン さとう 油 じゃがいも	こまつな キャベツ 赤パブリカ ホールコーン たまねぎ りんご にんじん クリームコーン ブロッコリー にんにく アセロラジュース	583	26.4
19	水	牛乳 スパゲティペスカトーレ バジルドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 ベーコン いか むきえび ツナ缶	スパゲッティ 油 オリーブ油 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 トマトピューレ にんじん もやし きゅうり キャベツ りんご バジル(生) とうもろこし	633	27.0
20	木	終業式 給食はありません。 夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に楽しくすごしましょう！					

◎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	633	24.6
3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0



あつ ま 暑さに負けない食事をしよう！

あつ きび 暑さも厳しくなり、いよいよ本格的な夏がやってきま
す。ねっちゅうしょう なつ 熱中症や夏バテを防ぐには、ほんかくてき なつ 規則正しい食生活が
じゅうよう つめ 重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけ、こまめな
すいぶんほきゅう えいよう 水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気ポイント

こまめな水分補給

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

夏の食生活

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝 昼 夕方

NGポイント

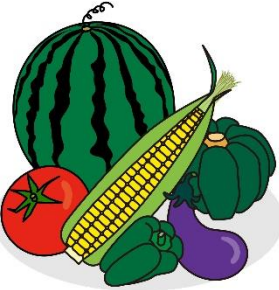
冷たい物のとり過ぎ

偏った食事

なつやさい た 夏野菜をたっぷり食べよう！

なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜をまとめて“夏野菜”といいます。みず
みずしい夏野菜は、あせ うしな 汗で失われる水分をすいぶん おぎな 補います。ま
た、からだ ちょうし 体の調子をととのえるビタミンA、ビタミンCが
おほく 多く含まれています。がつ きゅうしょく 7月の給食では、なつやさい
つか 使った料理を取り入れています。

トマト、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし
なす、ズッキーニ、おくら、ゴーヤ、すいか など



- 旬の食材は…
- ① おいしい
 - ② 値段が安い
 - ③ 栄養価が高い
- ご家庭の食卓にも旬の食材を取り入れてみてくださいね♪