

平成28年



7月の小学校給食献立予定表



新宿区立牛込仲之小学校

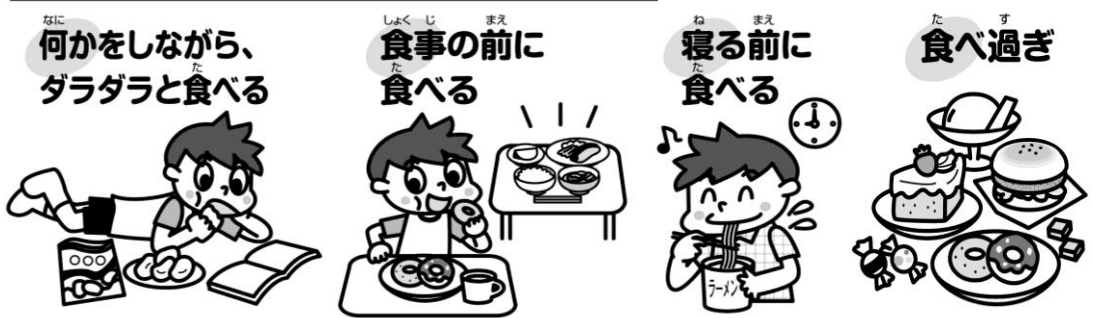
実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	ぎゅうにゅう ごはん 手作りふりかけ にく 肉どうふ 野菜のからしあえ くだもの	牛乳 芽ひじき 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 つきこんにやく さとう 油 白ごま	にんじん こまつな さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし ゆかり くだもの	629	25.7
4 月	ぎゅうにゅう ししじゅーしー ゴーヤチャンプルー イナムドウチ	牛乳 きざみこんぶ 豚肉 さつまあげ 豆腐 卵 粉かつお かまぼこ 西京みそ みそ	米 こんにやく さとう 油 ごま油	にんじん こまつな にら にがうり しょうが 干しいたけ もやし だいこん	611	27.5
5 火	ぎゅうにゅう ごもく や 牛乳 五目あんかけ焼きそば スパイシーポテト レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 うずらの卵 大豆 粉かんでん	むし中華めん さとう でん ぶん じゃがいも 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 干しいたけ しょうが にんにく たけのこ(水煮) たまねぎ もやし はくさい レモン	692	22.9
6 水	ぎゅうにゅう たつた 牛乳 チキン竜田バーガー 手づくりピクルス ポタージュ	牛乳 生クリーム 鶏肉	丸パン さとう でんぶん じゃがいも 油	にんじん パセリ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	626	23.4
7 木	ぎゅうにゅう たなばた 牛乳 セタちらしずし おかかあえ あま がねる たなばた 天の川汁 セタゼリー	牛乳 あなご 油あげ 卵 鶏肉 粉かつお 粉かんでん	米 麦 さとう 白玉麩 そう めん 油	にんじん こまつな 干しいたけ かんぴょう きゅうり 長ねぎ キャベツ もやし ぶどうジュース パイン缶	631	22.9
8 金	ぎゅうにゅう や どん 牛乳 さんまのかば焼き丼 やさしい 野菜のゆかりあえ すまし汁	牛乳 さんま わかめ	米 麦 小麦粉 さとう で んぶん 白玉麩 油 白すり ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし だいこん 長ねぎ ゆかり	709	26.0
11 月	ぎゅうにゅう 牛乳 バターライス フェイジョーアード アボブリンニャのサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィ ンナー 金時豆 あずき ハ ム	米 麦 じゃがいも さとう 油 バター オリーブオイル	にんじん さやいんげん トマト パセリ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ブッキーニ くだもの	665	22.9
12 火	ぎゅうにゅう 牛乳 なすとトマトのスパゲティ ツナ(だいず)と大豆のサラダ パンナコッタ	牛乳 ダイスチーズ スキム ミルク 生クリーム ベーコン ツナ(油づけ) 大豆 粉か んでん	スパゲッティ 三温糖 さとう 油 オリーブオイル	ホールトマト トマトジュース にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり オレンジジュース	657	25.4
13 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ガーリックトースト かぼちゃのシチュー カラフルサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 レ ンズ豆	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ 赤ピーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	654	26.2
14 木	ジョア(プレーン) ごはん あじフライ ポテトサラダ みそ汁	ジョア あじ 卵 油あげ み そ わかめ	米 小麦粉 パン粉 じゃが いも さとう 油	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ だいこん	661	25.5
15 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ガパオライス とうがん 冬瓜のスープ ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 さとう 油 ごま油	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン バジル しょうが にんにく たまねぎ とうがん とうもろこし	644	27.7
19 火	ぎゅうにゅう ざっこく 牛乳 雑穀チキンカレーライス わかめじゃこサラダ くだもの	牛乳 ピザ用チーズ 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 きび 黒米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま 油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ブッキーニ た まねぎ キャベツ くだもの	683	22.2
◎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	655 24.9
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

おやつのとおり方

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。



こんなおやつのとおり方は…



7月7日 七夕



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お菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

