

献立表

実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
1	月	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 卵と野菜の中華スープ バンサンスー 	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) きくらげ もやし きゅうり キャベツ	精白米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも はるさめ	油 ごま油 白ごま	822 kcal 33.2 g
2	火	牛乳 あんかけチャーハン 春雨のスープ 冷凍みかん	豚肉 卵 あさり水煮 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが 長ねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ はくさい たまねぎ もやし 冷凍みかん	精白米 麦 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	825 kcal 30.3 g
3	水	牛乳 ミルクパン 魚のジェノベーゼ風 国際メニュー「イタリア」 ミネストローネ パンナコッタリモーネ	しいら 豚肉 フランクフルト ひよこまめ	牛乳 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく バジル セロリー たまねぎ レモン	ミルクパン じゃがいも さとう 片栗粉	オリーブ油 くるみ 油	821 kcal 37.7 g
4	木	牛乳 ごはん 納豆 みそ汁(呉汁) わかさぎマリネ じゃがいもきんぴら	納豆 大豆 米みそ(赤) 米みそ(白) 油揚げ	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ きゅうり	精白米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう こんにゃく	油 ごま油 白ごま	879 kcal 34.6 g
5	金	牛乳 冷ちらしめん 行事こんだて「たなばた」 竹輪の二色揚げ 変わり煮浸し 七夕フルーツ牛乳かん	かまぼこ いか えび 卵 焼き竹輪 油揚げ	牛乳 刻み昆布 あおのり 粉寒天	こまつな にんじん	えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ アセロラ ジュース	ひやむぎ さとう 小麦粉 片栗粉 こんにゃく	油 黒ごま	800 kcal 36.2 g
8	月	牛乳 ごはん あおさ汁 豆入りコロッケ ボイル野菜	豆腐 豚肉 大豆 卵	牛乳 あおさ スキムミルク	赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	精白米 じゃがいも ポテトフ レーク 小麦粉 パン粉	油	877 kcal 28.1 g
9	火	牛乳 ツナコートrost マカロニスープ ヨーグルトあえ	ツナ缶 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン にんにく 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	食パン じゃがいも シェルマカロニ さとう	マヨネーズ 油	816 kcal 29.7 g
10	水	牛乳 枝豆じゃごごはん 郷土料理「新潟県」 車ふと野菜のうま煮 かぼちゃまんじゅう 	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ サラダ昆布	にんじん さやいんげん かぼちゃ	えだまめ ごぼう しょうが たまねぎ	精白米 麦 じゃがいも さとう 車ふ 片栗粉	油	792 kcal 29.1 g

11	木	牛乳 錦丼 みそ汁 野菜チップス	豚肉 卵 米みそ(白) 米みそ(赤)	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	赤ピーマン こまつな にんじん かぼちゃ	切干し大根 黄ピーマン ごぼう	精白米 麦 さとう じゃがいも	油	909 kcal 33.5 g
12	金	牛乳 焼きうどん 豚汁 ゆでとうもろこし	豚肉 油揚げ 生揚げ 米みそ(白) 米みそ(赤)	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ とうもろこし	冷凍細うどん こんにゃく	油 ごま油	773 kcal 32.3 g
16	火	牛乳 なすとツナのトマトスパゲティ カラフルサラダ マンゴープリン	ベーコン ツナ缶 あさり水煮	牛乳 粉チーズ アガー 生クリーム	にんじん トマト缶 赤ピーマン	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり 黄ピーマン マンゴー缶	スパゲッティ イ 精白 米 さ とう	オリーブ油	805 kcal 29.2 g
17	水	牛乳 夏野菜の中華丼 とうもろこしとレンズ豆のスープ じゃがいもの中華風ごまあえ	豚肉 いか 鶏肉 レンズまめ ハム	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ(水煮) たまねぎ ヤングコーン レタス ホールコーン もやし きゅうり	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	油 白すりごま	795 kcal 29.3 g
18	木	牛乳 カレーライス もやしとわかめのサラダ すいか	豚肉 レンズまめ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし きゅうり すいか	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	954 kcal 29.4 g

◎ 学校行事等の都合により、
献立並びに回数を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質
7月分 1日あたりの平均	835	31.8
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9~41.5

東京の農水産物を味わおう



給食で使われる主な東京都産の食材

畑のない新宿区ですが、東京都に目を向けると広い海や畑があり、多くの農水産物を生産しています。新宿西戸山中では「JA東京」、「とうきょう元気農場(給食向けの野菜農場)」などから供給を受け、できるだけ東京都産物を使っています。



糸寒天



とびうお



バジル



大蔵だいこん



いちご



キャバ



早稲田みょうが



こまつな

地産池消ってなんだろう？

地産池消とは「地域で生産された食べ物を、その地域で消費する」という意味です。最近では、スーパーなどの店頭でも生産者の名前が入り、地域で栽培された作物が並びコーナーを見かけるようになりました。



地産池消のいいところ

- ◎ 配送の時間が短いので新鮮なものが食べられる。
- ◎ その土地の季節に合った、旬のものが食べられる。
- ◎ 作っている人がわかり、安心・安全！
- ◎ 輸送にかかるエネルギーが少ないので環境にやさしい。
- ◎ 地元で作られている食材を知ることで地域への理解が深まる。