

7月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜		献 立 名	牛乳	材料名(普段使用しない食材やアレルギーの強い食材にはアンダーラインをつけました。ご確認ください)			栄養士より 一言コメント	栄 養 価	
				おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん 切干大根かき さばみそ煮 のっぺ汁 ポテトのカレーソテー	○	牛乳 さば みそ ベーコン 豚肉 生揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油 ごま バター こんにゃく	切干大根 しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 椎茸 だいこん 長ねぎ こまつな	体育館に冷房が入りました 体育館に冷房が入り、一 斉給食が快適な状態で食 べられるようになりました。 工事の方々は暑い中、騒 音を出さないように人界戦 術で資材を運ぶなど、教 育環境を優先に努力して くださいました。 皆様へのご報告と共に お礼を申し上げます。	820	33.8
2	火	マーボー豆腐丼 青菜と卵のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 たまご 大豆	米 油 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 にら 長ねぎ にんじん こまつな くだもの		809	32.9
3	水	ごはん 大豆じゃこ いかと鶏の照り焼き 野菜あえもの みそ汁	○	牛乳 大豆 小魚 いか 鶏肉 みそ わかめ	米 油 でんぷん ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ		785	31.0
4	木	手作り揚げパン チリコンカン シーザーサラダ	○	牛乳 きな粉 べー コン 豚肉 大豆 粉チー ーズ スキムミルク ひよこめ	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり トマト キャベツ にんにく もやし 枝豆 しょうが パプリカ		843	27.7
5	金	七夕めん 七夕寒天 笹かまぼこと竹輪揚げ 野菜のアーモンド味	○	牛乳 かまぼこ 竹輪 いか 寒天 たまご 青のり 昆布 えび 高野豆腐	冷麦 砂糖 油 小麦粉 ごま でんぷん じゃがいも <u>アーモンド</u>	えのきだけ もやし 長ねぎ キャベツ 椎茸 こまつな きゅうり ナタデココ にんじん ほうれんそう 果汁 バイン		822	38.5
		* 伝統的な食の紹介として、七夕献立で「食育と本のコラボ」を行います。裏面をみてください。							
8	月	回鍋肉 卵と野菜のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 椎茸 筍 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きくらげ こまつな くだもの	10日 納豆の日 納豆の大豆たんぱくは肉 に負けない良質のたんぱ く質が豊富です。	838	28.7
		毎月8日は「新宿やさいの日」です。一日350gの野菜を取っていますか？ 野菜は毎回自分のこぼし大の量を2つ分とると、身体 のバランスが整うと言われています。 給食では、毎回2つ分以上とれるように献立を考えてい ます。休日もしっかり野菜を食べてください。							
9	火	ごはん 小魚マリネ とらねこふりかけ わかめスープ 野菜炒め	○	牛乳 ツナ たまご 小魚 高野豆腐 鰹節 豚肉 鶏肉 わかめ	米 油 小麦粉 ごま ごま油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	長ねぎ たまねぎ きゅうり 筍 にんじん にんにく パプリカ しょうが キャベツ こまつな ピーマン		800	35.1
10	水	ごはん 納豆 五目卵焼き みそ汁 野菜のジュレ	○	牛乳 納豆 鶏肉 ひじき たまご はんぺん 寒天 豆腐 みそ わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん 万能ねぎ キャベツ ほうれんそう 長ねぎ えのきだけ こまつな	これらの野菜には水分が 多く、体を冷やす働きがあ ります。 野菜類を取って、体の中 から冷やしてください。	778	32.1
		* 2020年7月東京オリンピックの開会式にちなみ、毎月「おもてなし和食デー」として郷土料理等を紹介します。 (納豆の日 7月10日)							
11	木	冷やし中華 茹で枝豆 くだもの	○	牛乳 豚肉 たまご ハム 豆腐 豆乳	中華麺 油 ごま油 ごま 砂糖 白玉粉 米粉	もやし にんじん きゅうり 長ねぎ 紅しょうが 枝豆		788	25.2
12	金	カレーライス ベーコンと野菜のスープ みかんヨーグルトあえ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ハム ヨーグルト	米 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 砂糖 コーンスターチ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト こまつな みかん缶 りんご	826	24.9	
16	火	かば焼き丼 はりはりサラダ みそ汁	○	牛乳 魚 豆腐 みそ わかめ 高野豆腐	米 油 ごま でんぷん 砂糖 じゃがいも ごま油	万能ねぎ かぼちゃ にんじん 長ねぎ たくあん漬 なめこ こまつな だいこん きゅうり たまねぎ	夏休みが始まります。 夏の食生活が秋の体調に 大きな影響があると言わ れています。 さらっとした麺類だけの食 事やおやつだけの食事に ならないように、三食きち んとって、バランスの良 い食生活を送ってくださ い。	904	30.5
17	水	手作りピザトースト コーンポタージュ くだもの	○	牛乳 スキムミルク チーズ ベーコン ハム 生クリーム いんげん豆	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	たまねぎ エリンギ ピーマン コーン セロリ にんにく パセリ くだもの		830	29.8
18	木	焼肉ビンパ 具だくさん汁 レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 豚肉 たまご 寒天	米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	にんにく たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし しょうが 椎茸 筍 長ねぎ キャベツ にら レモン		808	25.9
		* 2020年東京パラリンピック開会式にちなみ、毎月「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。 (韓国焼肉ビンパ 18日)							
◎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。 ◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							今月の平均栄養価	819	30.2
							学校給食摂取基準	830	33.0

もうすぐ夏休み 「上手なおやつを取り方を考えよう」

心と体にとって大切なおやつですが、食べすぎると健康に良くありません。一日にとるエネルギー(カロリー)が消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満になる可能性もあります。そこで夏休みはおやつの量を決める作戦をたてましょう。

- ① 一日200キロカロリー以内！・・・お菓子の箱や袋に書いてある「kcal」をチェックして食べる量を考えましょう。
- ② 器に盛り付けて食べましょう・・・お菓子の箱や袋ごとではついつい食べすぎの傾向があります。器に分けて食べすぎを防ぎましょう。また、ペットボトル飲料もコップに入れて飲みましょう。
- ③ ながら食べをしない・・・テレビやゲームをしながらダラダラおやつを食べると食べすぎたり、体調を崩しやすくなります。時間と量を決めて食べるようにしましょう。