

7月の給食献立予定表



平成 26 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						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 火	牛乳 ミルクパン 魚のピザソース焼き ジャーマンポテト 野菜とインゲン豆のスープ	メルルーサ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	油	にんじん トマト ピーマンパセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ	784	37.2
2 水	牛乳 冷やしナムルそば 鶏肉の唐揚げ きゅうりと大根の華風漬け	ハム 鶏肉	牛乳	中華めん	油 ごま	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが だいこん きゅうり	840	31.9
3 木	牛乳 チキンピラフ ソーセージ入りサラダ 卵とコーンのスープ	鶏肉 青えんどう豆 ウィンナー ベーコン 卵	牛乳	米	油 バター	にんじん こまつな さやいんげん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ だいこん にんにく セロリ とうもろこし	775	27.6
4 金	牛乳 ごはん のりの佃煮 きびなごの南蛮漬け 肉じゃが	豚肉	牛乳 のり きびなご	米 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	長ねぎ たまねぎ	837	28.8
7 月	牛乳 そぼろちらし寿司 そうめんのすまし汁 セタゼリー	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 のり わかめ 寒天	米 そうめん	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが しいたけ きゅうり 長ねぎ ぶどうジュース パイン缶	801	29.0
8 火	牛乳 シュガートースト カレーポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉 ウィナー 大豆	牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ もやし	862	30.6
9 水	牛乳 ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 揚げさばのおろし酢 わかめとたまねぎのみそ汁	大豆 さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米	油 ごま		しょうが だいこん レモン たまねぎ 長ねぎ	845	34.2
10 木	牛乳 あんかけチャーハン 中華サラダ 春雨スープ	卵 豚肉 豆腐	牛乳	米 はるさめ	油 ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな さやえんどう	長ねぎ しょうが たけのこ しいたけ にんにく はくさい だいこん もやし	782	27.6
11 金	牛乳 スパゲッティーミートソース イタリア風サラダ ポテトクリームスープ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ 黄ピーマン レモン キャベツ もやし とうもろこし	897	32.6
14 月	牛乳 シンジューシー クープイリチー 青菜と卵のスープ レモンスカッシュゼリー	豚肉 ちくわ 鶏肉 卵	牛乳 昆布 寒天	米	油	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが レモン	804	26.9
15 火	牛乳 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き にらともやしのおかか炒め 冷や汁 果物(冷凍みかん)	鶏肉 花かつお みそ 油揚げ	牛乳	米	油 ごま	にら にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん 冷凍みかん	772	31.6
16 水	牛乳 夏野菜入りカレーライス 福神漬け わかめサラダ	豚肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油 バター ごま	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ スズキーニ なす りんご 福神漬 もやし キャベツ	891	24.0
17 木	牛乳 きざみきつねうどん ちくわの二色揚げ アップルゼリー	油揚げ ちくわ 卵	牛乳 わかめ あおのり 寒天	うどん 小麦粉	油 ごま	にんじん こまつな	長ねぎ しめじ りんごジュース	849	29.3
							7月分 一日あたりの平均	826	30.1
							生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

◎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。



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事での栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも…



夏バテを防ぐ・治すためには…

