

7月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名	牛乳	食品名（時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。）			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 金	あんかけチャーハン 豆腐と野菜の汁物 鶏ごまサラダ	○ 牛乳 たまご 豚肉 豆腐 えび 鶏肉		油 米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	長ねぎ にんにく 筍 ほうれんそう 干し椎茸 にんにく キャベツ こまつな たまねぎ きくらげ もやし	789	29.4
4 月	ごはん しば漬け 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め けんちん汁	○ 牛乳 鶏肉 うずら卵 ウインナー 豆腐		米 砂糖 油 でんぷん こんにゃく じゃがいも	しば漬 にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんにく もやし キャベツ さやいんげん ごぼう だいこん	815	32.0
5 火	鶏クツパ 豚肉とキムチのソテー くだもの	○ 牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 いか		米 でんぷん ごま 油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな キムチ にら	783	27.0
6 水	七夕ちらしめん ささかま揚げ・かぼちゃ天 野菜のごまあえ	○ 牛乳 昆布 いか えび かまぼこ たまご あおのり		冷麦 砂糖 油 小麦粉 ごま	かぼちゃ えのきだけ もやし 干し椎茸 長ねぎ きゅうり にんにく ほうれんそう キャベツ	856	38.8
7 木	七夕あなご寿司 七夕すまし汁 星空ゼリー	○ 牛乳 昆布 油揚げ あなご たまご かまぼこ 寒天 ナタデココ		米 砂糖 油 ごま でんぷん	干し椎茸 かんぴょう にんにく 長ねぎ きょうな ぶどうジュース	803	30.2
8 金	ごはん 納豆(7月10日は納豆の日) わかさぎのマリネ みそ汁 れんこんのきんぴら	○ 牛乳 納豆 小魚 みそ わかめ		米 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	長ねぎ たまねぎ きゅうり ごぼう にんにく レンコン さやいんげん えのきだけ	838	31.5
11 月	焼肉ビビンバ にらたまスープ 杏仁豆腐	○ 牛乳 豚肉 豆腐 たまご 寒天 生クリーム		米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんにく もやし 大豆もやし 干し椎茸 にら 果物缶	839	30.9
12 火	スパゲティミートソース ポテトクリームスープ ゆでえだまめ	○ 牛乳 ベーコン 大豆 豆腐 豚肉 粉チーズ 生クリーム		スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ ハセリ とまと しょうが えだまめ にんにく	838	31.1
13 水	コーンマヨネーズトースト ポークビーンズ フルーツヨーグルト	○ 牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト		パン マヨネーズ 油 砂糖 バター じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが とまと 果物缶	838	33.8
14 木	魚のかば焼き丼 野菜のナムル みそ汁 くだもの	○ 牛乳 魚 かまぼこ 豆腐 みそ あおさ		米 油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	かぼちゃ にんにく ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ こまつな くだもの	835	28.7
* 2020年7月24日 第32回 東京オリンピック競技大会の開会式です。毎月24日を「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な食文化を味わってほしいと思います。 今月24日は給食が無いので、14日に行います。							
15 金	マーボー豆腐丼 わかめスープ レモンカッシュゼリー	○ 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 みそ わかめ 寒天		米 油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ にら たまねぎ 干し椎茸 こまつな 筍 にんにく レモン	802	30.1
* 2020年8月25日 東京パラリンピック競技大会の開会式です。毎月25日を「世界の料理デー」として海外の国々の代表的な料理を紹介します。 今月25日は給食が無いので、15日に行います。							
19 火	新宿発インド式カレー もやしとわかめサラダ デザート	○ 牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト わかめ アイス		米 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリ きゅうり かぼちゃ ブロッコリー なす もやし トマト りんご にんにく キャベツ パプリカ	851	25.1
19日は食育の日です。「食育と本のコラボ」を行います。裏面をみてください。							
◎学校行事や食料費等の都合により、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	824 30.7
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。						生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820 30.0

* 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を踏まえ、生徒たちが、スポーツにより心身の調和的な発達を遂げ、オリンピック・パラリンピックの歴史・意義や国際親善などその果たす役割を正しく理解してほしい。さらに、我が国と世界の国々の歴史・文化・習慣などを学び、交流することを通して国際理解を深め、進んで平和な社会の実現に貢献することができるように願っています。



* 給食では、2020年 東京オリンピック開会式が行われる7月24日にちなんで、**毎月24日を「おもてなし和食デー」とし**、日本の伝統的な食文化「和食・郷土料理等」を紹介していきます。

* 8月25日は、2020年 東京パラリンピックの開会式です。**毎月25日を「世界の料理デー」として**、海外の国々の代表的な料理を紹介していきます。（行事等により、日にちを変更することがあります。ご了承ください。）