



7月学校給食献立予定表



令和6年 新宿区立愛日小学校

実施日 日 曜	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 月	牛乳 冷やし中華そば 鶏肉のから揚げ くだもの(メロン)	鶏肉 卵 牛乳	ラーメン 三温糖 でんぷん 油 ごま油 白ごま	にんじん きゅうり もやし メロン	667	26.1
2 火	牛乳 親子丼 野菜のおひたし じゃがいものみそ汁	鶏肉 卵 みそ 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな ほうれんそう みつば ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ もやし	613	25.8
3 水	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン フライドポテトサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん パセリ こまつな ホールトマト缶 トマトピューレ にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ レモン果汁	627	22.6
4 木	【伊那からアスパラガスのプレゼント】 牛乳 ホークストロフ・キャロットライス アスパラガスのサラダ くだもの(河内晩柑)	豚肉 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	伊那のグリーンアスパラガス にんじん パセリ ホールトマト缶 にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 河内晩柑	603	19.9
5 金	【七タメニュー】牛乳 七夕ちらしずし そうめんすまし汁 グレープゼリー	油揚げ あなご 卵 かまぼこ 粉寒天 牛乳	米 麦 上白糖 三温糖 そうめん 油	にんじん 万能ねぎ 干し椎茸 かんぴょう きゅうり ぶどうジュース	600	24.4
8 月	【しんじゅく野菜の日】ジョア あしたばパン 魚のフライ 東京野菜のラトウユ たっぷりポテトと野菜のスープ	あじ 鶏肉 ベーコン 発酵乳	あしたばパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな ホールトマト缶 にんにく たまねぎ ブロッコリー(緑・黄) キャベツ	614	29.1
9 火	牛乳 わかちりごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 みそドレッシングサラダ	豚肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 麦 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たまねぎ だいこん キャベツ	595	22.1
10 水	牛乳 豚肉のうま煮丼 青菜と根菜のみそ汁 オレンジゼリー	豚肉 油揚げ みそ 粉寒天 牛乳	米 麦 こんにゃく 焼き麩 じゃがいも 三温糖 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ オレンジジュース	601	22.8
11 木	【本から飛び出したメニュー⑤】牛乳 チキンピラフ ツナサラダ ホットケーキ給食風 (ねずみくんとホットケーキ)	鶏肉 ツナ 卵 豆乳 牛乳	米 三温糖 上白糖 米粉 油 豆乳バター	にんじん グリンピース マッシュルーム缶 たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶	640	21.7
12 金	牛乳 夏野菜カレー ひよこ豆のサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぷん 油	にんじん かぼちゃ こまつな にんにく しょうが たまねぎ セロリ ブロッコリー なす もやし キャベツ 冷凍みかん	700	20.0
16 火	牛乳 中華丼 春雨の炒め物 もずくと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 もずく 牛乳	米 麦 でんぷん 春雨 油 ごま油	にんじん シンゲンサイ ピーマン こまつな にんにく しょうが たけのこ はくさい 干し椎茸 もやし たまねぎ	599	22.5
17 水	【本から飛び出したメニュー⑥】牛乳 ココアパン 魚のムニエル スパゲティナポリタン キャベツスープ (王さまレストラン)	めだい ベーコン 鶏肉 牛乳	ココアパン 小麦粉 スパゲティ じゃがいも 油 バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 キャベツ レモン果汁	598	28.9
18 木	牛乳 冷やしきざみきつねうどん 竹輪の天ぷらと磯部揚げ くだもの(冷凍みかん)	油揚げ 焼き竹輪 わかめ あおりの 牛乳	うどん 三温糖 赤ざらめ 小麦粉 でんぷん 油	にんじん こまつな 長ねぎ しめじ 冷凍みかん	605	24.8

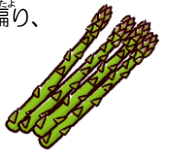
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



いよいよ夏休みが始まります！

暑い日が続く、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだだけで食事を済ませたり、食事を食べなかったりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。

1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

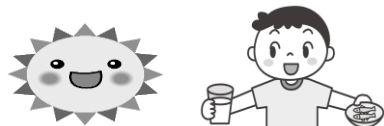
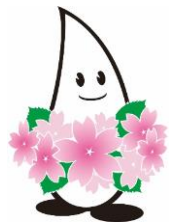
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

今月は伊那市からグリーンアスパラガスのプレゼントがあります。4日の給食でサラダにして、みなさんにお届けします。の楽しみしてくださいね。

←伊那市のキャラクター
「イーナちゃん」



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

