# 7月の小学校給食献立予定表

「あつさにまけない食事をしよう」

平成25年

新宿区立西新宿小学校

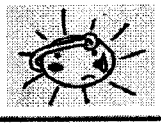
| 実施日 | | 献立名 | 材料名 | | | 栄養価 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) |
| 2 | 火 | 牛乳 チーズトースト<br>白身魚のラタトゥイユソース<br>キャベツスープ | たら ベーコン とりにく<br>とうふ チーズ 牛乳 | 食パン マーガリン 油 | にんじん トマト かぼちゃ にんにく たまねぎ<br>ズッキーニ なす キャベツ | 617 | 29.4 | 3.4 |
| 3 | 水 | 牛乳 ご飯 とり肉のみそ焼き<br>ヒヨコ豆のサラダ メロン | とりにく みそ ひよこ豆<br>牛乳 | 米 さとう 油 | にんじん こまつな キャベツ メロン | 599 | 24.5 | 1.9 |
| 4 | 木 | 牛乳 いためやきそば<br>ミックスあげ(ちくわ、じゃがいも、豆)<br>にらたまスープ | ぶたにく ひよこ豆 とりにく<br>卵 青のり ちくわ 牛乳 | ちゅうかめん じゃがいも<br>さとう かたくりこ 油 | にんじん にら 干ししいたけ たまねぎ キャベツ<br>もやし セロリー にんにく | 636 | 24.6 | 3.4 |
| 5 | 金 | 牛乳 七夕ちらしずし<br>そうめんすまし汁 七夕ゼリー | とりにく 油あげ 卵 ぶたにく<br>牛乳 かんてん | 米 さとう そうめん 油 ごま | にんじん さやえんどう ほうれんそう たけのこ<br>干ししいたけ とうがん 長ねぎ ぶどうジュース<br>パイン | 621 | 24.0 | 3.2 |
| 8 | 月 | 牛乳 スパゲティーナポリタン<br>ゆでとうもろこし フルーツヨーグルト | ベーコン ぶたにく チーズ<br>ヨーグルト 牛乳 | スパゲッティ さとう バター<br>油 | にんじん トマト セロリー たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム とうもろこし もも パイン みかん | 665 | 26.1 | 2.0 |
| 9 | 火 | 牛乳 ご飯 肉どうふ<br>みそドレサラダ | ぶたにく とうふ みそ 牛乳 | 米 さとう こんにゃく 油 | にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ<br>だいこん キャベツ | 611 | 22.5 | 1.7 |
| 10 | 水 | 牛乳 セサミトースト<br>かぼちゃのシチュー カラフルサラダ | とりにく レンズまめ 牛乳<br>生クリーム | 食パン はちみつ 小麦粉<br>じゃがいも さとう バター<br>ごま 油 | にんじん かぼちゃ パセリ こまつな 赤ピーマン<br>たまねぎ にんにく キャベツ コーン りんご | 681 | 22.5 | 2.5 |
| 11 | 木 | 牛乳 枝豆ごはん さばの文化焼き<br>ボイル野菜のゆかりがけ 桃ゼリー | さば かんてん 牛乳 | 米 さとう | にんじん ゆかり えだまめ キャベツ もやし もも<br>ももジュース | 612 | 26.7 | 2.0 |
| 12 | 金 | 牛乳 夏野菜のカレーライス<br>じゃこサラダ すいか | とりにく 牛乳 チーズ<br>わかめ ちりめんじゃこ | 米 小麦粉 じゃがいも さとう<br>油 ごま | にんじん かぼちゃ トマト こまつな たまねぎ<br>にんにく ズッキーニ なす キャベツ すいか | 703 | 23.3 | 2.1 |
| 16 | 火 | 牛乳 冷やしきつねうどん<br>さつまあげ もやしのごまあえ | 油あげ たら とうふ<br>牛乳 ちりめんじゃこ | うどん さとう かたくりこ 油<br>ごま | にんじん こまつな 干ししいたけ たまねぎ<br>長ねぎ コーン えだまめ ごぼう もやし | 581 | 25.9 | 2.7 |
| 17 | 水 | 牛乳 ナシゴレン<br>サテー(焼き鳥) 野菜スープ<br>【インドネシア料理】 | とりにく えび ベーコン<br>牛乳 | 米 バター 油<br>ピーナツバター | 赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな<br>にんにく しょうが たまねぎ ココナッツミルク | 610 | 29.5 | 3.0 |
| 18 | 木 | 牛乳 さんまのかばやき丼<br>糸かんてんのサラダ 冷凍みかん | さんま 牛乳 糸かんてん<br>くきわかめ | 米 小麦粉 かたくりこ さとう<br>油 | にんじん こまつな しょうが もやし ミカン | 670 | 20.9 | 1.8 |
| | | | | | 7月分 1日あたりの平均 | 634 | 25.0 | 2.5 |
| | | | | | 3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 640 | 24.0 | 3.0 |

◎学校行事や食材費等の都合により、献立並びに回数が変更になることがあります。

暑くなってきました

## 朝ごはん&水分をしっかりとりましょう！

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかり食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。



七夕には、天の川に橋がかかり、年に一度だけ"おりひめ"と"ひこぼし"が会うことができる…という伝説があり、天の川や"おりひめ"のつむぐ糸に見立てて、「そうめん」を食べる慣わしがあります。暑い日に、つるつるとのどごしよく食べられる「そうめん」は、まさにこの季節にピッタリの行事食ですね。