



7月 献立表



今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

平成 24 年

新宿区立西新宿小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
2	月	○	塩やきそば にらたまスープ キャベツサラダ レモンスカッシュゼリー	鶏肉 いか 豆腐 卵 寒天 牛乳	中華めん 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん にら こまつな たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ にんにく レモン	594	24.1	3.0
3	火	○	ご飯 鯖の胡麻みそ焼き のっぺい汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さとう 片栗粉 こんにゃく さといも ごま	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ	611	26.5	3.1
4	水	○	ハムチーズトースト ラタトゥイユ 野菜とりんごのさっぱりサラダ	ボンレスハム ベーコン スライスチーズ 牛乳	食パン さとう バター 油	赤ピーマン ホールトマト トマト かぼちゃ にんじん にんにく たまねぎ スズキーニ なす キャベツ きゅうり りんご	611	22.6	3.5
5	木	○	ご飯 ナスと豆腐のゴマだれがけ 冬瓜のスープ	豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 さとう 油	にんじん チンゲンサイ なす たまねぎ にんにく とうがん	665	21.4	2.4
6	金	○	七夕ちらしずし 焼きししゃも そうめんすまし汁 七夕ゼリー 【七夕献立】	鶏肉 油揚げ 卵 けずり節 ししゃも 寒天 牛乳	米 さとう そうめん ごま油	さやえんどう にんじん オクラ さやいんげん たけのこ 干しいたけ とうがん 長ねぎ ぶどうジュース バイン	626	23.8	3.1
9	月	○	スパゲティナポリタンソース フライドポテトとヒヨコ豆のサラダ りんご	ベーコン 鶏肉 ひよこめ 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ じゃがいも さとう バター 油	にんじん ホールトマト こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ りんご	646	22.0	2.3
10	火	○	シシジューシー ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ 冷凍みかん 【郷土料理: 沖縄】	さつま揚げ 豆腐 卵 粉かつお 豚肉 かまぼこ 昆布 牛乳	米 さとう こんにゃく 油	にら にがうり もやし 干しいたけ 冷凍みかん	634	28.5	3.2
11	水	○	ミルクパン かぼちゃのシチュー もやしサラダ	鶏肉 レンズまめ 生クリーム 牛乳	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも さとう バター ごま 油	にんじん かぼちゃ パセリ ほうれんそう にんにく たまねぎ もやし キャベツ	663	23.7	2.5
12	木	○	ごはん とり肉のさっぱり煮 野菜炒め すいか	鶏肉 牛乳	米 麦 さとう	にんじん チンゲンサイ にら にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ すいか	596	23.9	2.9
13	金	○	さんまのかばやき丼 かぶの三色漬け すまし汁	さんま けずり節 わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう あられ麩 油	にんじん しょうが かぶ レモン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	682	24.7	3.4
17	火	○	セサミトースト フィッシュ&チップス コーンサラダ 【世界の料理: イギリス】	たら 卵 牛乳	食パンはちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう バター ごま 油	にんじん こまつな もやし ホールコーン	616	23.8	2.9
18	水	○	冷やしきつねうどん スタミナサラダ ゆでとうもろこし	油揚げ 豚肉 昆布 牛乳	うどん さとう 油	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	610	23.6	3.8
19	木	○	夏野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ マンゴープリン	鶏肉 チーズ 寒天 生クリーム 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう 油	にんじん かぼちゃ トマト こまつな たまねぎ にんにく スズキーニ りんご なす もやし レモン	657	19.2	2.1

◎ 学校行事等の都合により、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 平均栄養価	632	23.7	2.9
中学年の学校給食摂取基準	660	22.0	2.5
7月分 平均脂肪量(g)			22.8

夏休みが始まります

いよいよ、皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。
 休みだからといって、“好きな時に起きて、好きな時に寝る”
 “好きなものを好きな時間に食べる”といったことがないよう、
 学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。
 また、ご家庭でも①主食、②主菜、③副菜を毎食そろえると
 バランスが良くなります。



水分は水やお茶でほ給しよう



夏ばてなどにならないように、こまめな水分ほ給を
心がけましょう

- ふだんの日（スポーツの時以外）の水分ほ給は、
とうぶんの入っていない水やお茶を選ぶ*
- のどがかわいたと感じる前にのむ
- ひと口ずつ、ゆっくり飲む

*とうぶんがはいっていると、お腹がいっぱいになり、食欲がおちてしまいます。