令和3年

7月 こんだて

西新宿小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
1	木	牛乳 スパゲッティ・ミートソース (スパゲッティ・ソース) ジャーマンポテト 河内晩かん	牛乳,ベーコン,豚ひき肉, レンズ豆,チーズ	スパゲッテイ,米ぬか油, オリーブ油,上白糖, 有塩バター,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん, ズッキーニ,玉ねぎ,トマト, パセリ,マッシュルーム, 河内晩かん	698	26.4
2	金	牛乳 たこ飯 丸ごと車えびのからあげ 冬がんとおくらのみそしる じゃがいものそぼろ煮	牛乳,油あげ,まだこ, くるまえび,真こんぶ, かつお厚けずり節, 木綿どうふ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,鶏ひき肉	精白米,もち米,薄力粉, 米ぬか油,じゃがいも, じゃがいもでん粉, 三温糖	干ししいたけ,えのきたけ, 冬がん,オクラ,にんにく, しょうが	613	32.0
5	月	牛乳 冷やし中華めん (中華めん・つゆ・具) かりかり油あげのサラダ すもも	牛乳,鶏むね肉,鶏卵, 鶏がらパック,油あげ	中華麺,ごま油,上白糖, 米ぬか油,白ごま, 三温糖	きゅうり,緑豆もやし,にんじん, かぶ(葉付),キャベツ,すもも	620	27.8
6	火	牛乳 麦ご飯 豚肉と生あげのキムチいため 東京都産キャベツとわかめのサラダ 東京都産ゆで枝豆	牛乳,豚かた肉,生あげ, 豚もも肉,赤色辛みそ, わかめ,しらす干し	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,ごま油,白ごま, じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,にら,白菜,小松菜, はくさい(キムチ),キャベツ, えだまめ	680	27.2
7	水	牛乳 七夕ちらしずし 海そうサラダ 七夕汁 みかん入りホワイトゼリー	牛乳,真こんぶ,鶏もも肉,油 あげ,のり,海藻,かつお厚 けずり節,かまぼこ, 絹ごしどうふ,乳酸菌飲料, 八丈島産糸寒天	精白米,上白糖,白ごま, こんにゃく,ごま油, 米ぬか油,そうめん	にんじん,れんこん,かんぴょう, たけのこ,干ししいたけ,冬がん, さやいんげん,キャベツ,オクラ, 緑豆もやし,きゅうり,えのきた け,	617	20.6
8	木	牛乳 ガーリックトースト とり肉と豆のトマトソース煮 マカロニサラダ	牛乳,鶏もも肉,大豆, 鶏むね肉,ひよこ豆, 金時豆,鶏がらパック	コッペパン,有塩バター, 米ぬか油,オリーブ油, じゃがいも,上白糖, シェルマカロニ	にんにく,パセリ,セロリ,玉ねぎ, にんじん,トマト,ズッキーニ, キャベツ,きゅうり,とうもろこし	611	23.1
9	金	牛乳 八丈島産ムロアジのドライカレー (麦ご飯・カレールウ) じゃがいも入りサラダ 東京都産蒸しとうもろこし	牛乳,むろあじミンチ, ひよこ豆,大豆	精白米,押麦,米ぬか油, 有塩バター,上白糖, じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ, セロリ,にんじん,ごぼう,トマト, キャベツ,赤ピーマン,きゅうり, とうもろこし	667	24.9
12	月	ご飯 わかさぎのからあげ じゃがいもと小松菜のみそしる 切り干し大根のいため煮	牛乳,わかさぎ,真こんぶ, かつお厚けずり節, 油あげ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	精白米,米ぬか油, じゃがいもでん粉, 薄力粉,じゃがいも, しらたき,三温糖,ごま油	玉ねぎ,小松菜,根深ねぎ, 切干し大根,にんじん	629	24.0
13	火	きな粉ハニートースト チリコンカン かぶとキャベツのサラダ	牛乳,きな粉,ベーコン, 調理用牛乳,豚ひき肉, 大豆,白いんげん豆, うずら豆	食パン,有塩バター, はちみつ,上白糖, 米ぬか油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ, にんじん,トマト,トマト,パセリ, キャベツ,かぶ(葉付),りんご	650	24.0
14	水	焼き肉丼 (焼き肉丼の具・麦ご飯) ナムル すいか	牛乳,豚もも肉, 豚かた肉,油あげ, 赤色辛みそ	精白米,押麦,米ぬか油, はちみつ,上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 緑豆もやし,りんご,青ピーマン, なす,大根,にんじん,小松菜, すいか	624	23.7
15	木	五目冷やしうどん (冷やしうどん・つゆ・煮卵) しいらの夏野菜あんかけ パインアップル	牛乳,真こんぶ,油あげ, かつお厚けずり節, うずら卵,しいら	うどん,上白糖,米ぬか 油, じゃがいもでん粉, じゃがいも,三温糖	きゅうり,緑豆もやし,にんじん, 干ししいたけ,根深ねぎ,玉ねぎ, しょうが,とうもろこし,青ピーマ ン, 枝豆,パインアップル	646	29.7
16	金	親子丼 (親子丼の具・麦ご飯) 春雨サラダ プチトマト	牛乳,鶏もも肉,油あげ, 鶏むね肉,鶏卵,わかめ	精白米,押麦,米ぬか油, つきこんにゃく,三温糖, 白ごま,緑豆春雨, 上白糖,ごま油	玉ねぎ,根深ねぎ,にんじん, 干ししいたけ,さやいんげん, 緑豆もやし,小松菜,プチトマト	623	22.8
19	金	牛乳 とうもろこしご飯 タンドリーチキン ABCマカロニスープ 冷凍みかん	牛乳,鶏もも肉, ヨーグルト,ベーコン, 鶏がらパック	精白米,米ぬか油, アルファベットマカロニ, 上白糖	とうもろこし,にんにく,玉ねぎ, にんじん,マッシュルーム, キャベツ,パセリ,レモン, みかんジュース,レーズン, みかん	620	22.2
					6月 一日あたりの平均	638	25.3
					8～9歳 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等があります。

夏休み

学校が夏休みになると自由な時間が増え、いつもはできないことにもチャレンジするチャンスです。一方で、「早寝、早起き、朝ご飯」などの生活習慣を続けることが難しくなることもあります。夜は早く寝て、朝はしっかり起きて朝ご飯を食べることを意識して過ごし、元気に２学期を迎えられるようにしましょう。