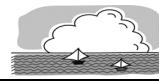


7月給食献立予定表



新宿区立落合第五小学校

平成27年

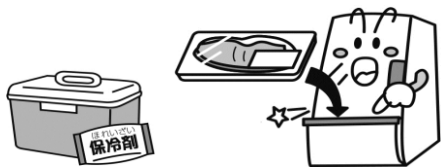
実施日	献立名	材 料 名			栄養価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	牛乳 夏野菜のカレーライス わかめサラダ 小玉すいか	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな かぼちゃ トマト たまねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ キャベツ すいか	698	23.4
2 木	【ギリシャ料理】 牛乳 丸パン カラマリ タラモサラダ ズッキーニのスープ	牛乳 いか たらこ ベーコン 白いんげん豆	丸パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	にんじん こまつな パセリ にんにく たまねぎ しょうが ズッキーニ	600	27.8
3 金	牛乳 ひじきご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 ポン酢和え	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 大豆 昆布 ひじき かつお節	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん さやいんげん きゅうり もやし キャベツ ごぼう レモン	654	24.9
6 月	牛乳 かみかみ焼きそば ゆでとうもろこし じゃがいものスープ ごまミルクゼリー	牛乳 生クリーム 豚肉 青のり 寒天	中華めん じゃがいも 砂糖 練りごま油	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 切り干し大根 とうもろこし しょうが	603	20.5
7 火	【七夕献立】 牛乳 七夕ちらしずし 天の川汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 寒天	米 麦 そうめん 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ かんぴょう さやえんどう 長ねぎ オクラ ぶどうジュース パイン缶	600	18.3
8 水	牛乳 ご飯 白身魚のラタトゥイユソース カラフルサラダ キャベツスープ	牛乳 たら ベーコン	米 麦 砂糖 油	にんじん こまつな ホールトマト かぼちゃ 赤ピーマン にんにく たまねぎ ズッキーニ なす もやし コーン りんご キャベツ	609	22.2
9 木	牛乳 ご飯 めかぶり和風卵焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 大豆 豆腐 わかめ めかぶわかめ みそ	米 麦 砂糖 ごま油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし キャベツ 切り干し大根 長ねぎ	650	26.4
10 金	牛乳 パンプキンパン 夏野菜とウインナーのグラタン マカロニスープ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ベーコン ひよこ豆 チーズ	パンプキンパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 油	にんじん こまつな トマト にんにく たまねぎ ズッキーニ コーン なす セロリー キャベツ しょうが 冷凍みかん	648	23.2
13 月	牛乳 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそドレサラダ 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 油	にんじん こまつな しょうが にんにく 切り干し大根キャベツ たまねぎ 冬瓜 チンゲン菜	675	28.5
14 火	【セレクト給食】 ご飯 オレンジジュース又はりんごジュース チキンカツ又はトンカツ くきわかめのサラダ 五目スープ	鶏肉 豚肉 卵 ちりめんじゃこ くきわかめ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ 長ねぎ オレンジジュース りんごジュース	653	20.4
15 水	牛乳 冷やし中華そば じゃがいもの土佐煮 パイナップル	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	中華めん じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん きゅうり もやし しょうが さやいんげん パイナップル	611	25.1
16 木	牛乳 枝豆ご飯 あじの南蛮漬け みだくさん汁 フルーツゼリー	牛乳 あじ 寒天 みそ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	にんじん 枝豆 たまねぎ ピーマン 長ねぎ 大根 パイン缶 みかん缶	692	24.2

◎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。

7月分 一日あたりの平均	639	23.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

お肉の食中毒に気をつけましょう。

ご自宅や飲食店でお肉を焼きながら食べる時など、食材の扱い方が間違っていたり、加熱が不十分だったりして食中毒を起こすことがあります。お肉の食中毒を起こさないために次のことに注意しましょう。



保管温度に注意！

**こまめに手洗い！
器具は清潔に！**



お肉やレバーはしっかり加熱しましょう！



＜トマトの食べ方＞

ヨーロッパは
炒め物・煮込み料理
トマトソースなど

日本は
日本生・サラダなど



朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、
勉強に集中できる。

体が温まり、
元気に活動できる。



心が満たされ、
やる気が起きる。

