7月学校給食献立予定表

令和6年　　新宿区立落合第五小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	月	牛乳　夏野菜のスープカレー　いももち 【北海道の献立】	牛乳, 鶏もも肉, レンズまめ(乾), ひよこまめ(乾), 豆乳, いんげんまめ	精白米, 米粒麦, バター, はちみつ, 油, じゃがいも, でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), キャベツ, カットトマト缶, りんご, ズッキーニ, なす	665 kcal 24.9 g
2	火	牛乳　チャーハン　油琳魚 春雨とめかぶのスープ	牛乳, 鶏むねひき肉, たら, 豆腐, めかぶわかめ(乾)	精白米, ごま油, 油, でんぷん, さとう, はるさめ	しょうが, 干ししいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, 長ねぎ, むきえだまめ（冷）, にんにく, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ	608 kcal 26.4 g
3	水	牛乳　とうもろこしごはん　焼き魚(鯖) みょうがの和え物　冬瓜の味噌汁	牛乳, さば(文化干し), みそ, けずり節, 油揚げ	精白米, 米粒麦, バター, さとう	とうもろこし, にんじん, ブラックマッペもやし, キャベツ, みょうが, とうがん, えのきたけ, オクラ, 長ねぎ	621 kcal 30.9 g
4	木	牛乳　チリソースドック　夏野菜ポトフ 小玉すいか	牛乳, 豚ひき肉, 豚肝臓, 鶏むねひき肉, レンズまめ(乾), 鶏もも肉	コッペパン, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, ホールコーン, ズッキーニ, かぼちゃ, 小玉すいか	582 kcal 27.0 g
5	金	牛乳　七夕ちらしずし　天の川汁 七夕フルーツポンチ【七夕の献立】	牛乳, 甘塩鮭, 卵, 鶏むね肉, 豆腐, 寒天	精白米, さとう, 油, ビーフン, 白ごま	こまつな, 干ししいたけ, にんじん, 長ねぎ, ほうれんそう, ぶどうジュース, りんご缶, みかん缶	643 kcal 24.9 g
8	月	牛乳　長崎豆乳ちゃんぽん めかぶと切り干し大根のサラダ 白玉きなこ	牛乳, 豚もも肉, いか, 豆乳, めかぶわかめ(乾), 豆腐, きな粉	冷凍チャンポンめん, 油, さとう, ごま油, 白玉粉	しょうが, にんにく, にんじん, 干ししいたけ, きくらげ, りょくとうもやし, はくさい, 切干し大根, キャベツ	565 kcal 25.1 g
9	火	牛乳　麦ごはん　ししゃものから揚げ 野菜の赤じそあえ モロヘイヤとトマトのかきたま汁	牛乳, ししゃも, けずり節, 豆腐, 卵	精白米, 米粒麦, 油, でんぷん	キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ゆかり, トマト, だいこん, えのきたけ, モロヘイヤ	581 kcal 28.0 g
10	水	牛乳　ご飯(麦入り)　ひじきのふりかけ 肉じゃが煮　ちりめん和え	牛乳, 芽ひじき(乾), 粉かつお, 豚かた肉, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, さとう, 白ごま, つきこんにゃく, じゃがいも, 油, ごま油	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな	612 kcal 24.6 g
11	木	牛乳　ご飯(麦入り)　のりの佃煮 高野豆腐と野菜のうま煮　野菜のごま浸し 【伊那市のアスパラガスを使用した献立】	牛乳, のり, 鶏もも肉, 高野豆腐, あさりむきみ(冷凍)	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく, じゃがいも, 白すりごま, 油, ごま油	ごぼう, にんじん, さやいんげん, キャベツ, グリーンアスパラガス	599 kcal 24.1 g
12	金	牛乳　麦ご飯　鰆の西京焼き 五目きんぴら　吉野汁	牛乳, さわら, 西京味噌, 豆腐, さつま揚げ, 鶏もも肉	精白米, 米粒麦, さとう, 油, こんにゃく, でんぷん	ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, 長ねぎ, こまつな	611 kcal 28.3 g
16	火	牛乳　ご飯(麦入り)　あじのカレーフライ 夏野菜けんちん汁 トマトドレッシングサラダ	牛乳, あじ, 油揚げ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 米粉, さとう, パン粉（乾）, こんにゃく, 油	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, みょうが, なす, キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし, トマト	664 kcal 27.4 g
17	水	牛乳　麦ごはん　生揚げの中華風煮物 ひよこ豆のサラダ	牛乳, 豚かた肉, 生揚げ, ひよこまめ(乾)	精白米, 米粒麦, こんにゃく, さとう, でんぷん, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ, 長ねぎ, こまつな	600 kcal 24.4 g
18	木	牛乳　ジェノベーゼソフトフランス イタリア風トマト煮込み　パンナコッタ	牛乳, ベーコン, 豚かた肉, 白いんげん(乾), 粉寒天, 生クリーム	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ, オリーブ油, バター, 油, じゃがいも, シェルマカロニ, さとう, でんぷん	にんにく, バジル, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, エリンギ, ズッキーニ, ホールトマト缶, オレンジジュース, りんごジュース	613 kcal 22.6 g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分　一日あたりの平均	613	26.0
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

いよいよ夏休みが始まります！

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめん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

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。