



# 7月の給食献立予定表



平成28年

新宿区立落合第五小学校

実施日 日 曜	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 高菜めし がめに 野菜の辛子あえ 【福岡県の郷土料理】	牛乳 昆布 卵 とり肉 生あげ ちくわ	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも こんにやく	たかな漬け にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ ほうれん草	608	24.3
4 月	牛乳 ミルクパン マカロニグラタン じゃこサラダ	牛乳 えび とり肉 ベーコン チーズ ちりめんじゃこ	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 ごま 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	628	27.4
5 火	【セレクト給食】 ジョア(いちご又はマスカット) 大根スパゲッティー キャベツサラダ グリーンケーキ又はオレンジケーキ	ジョア ツナ のり 卵 チーズ のり	油 スパゲッティー 砂糖 バター 小麦粉	レモン 大根 キャベツ もやし にんじん 小松菜	グリーン 673 カッパ 681	26.9 26.1
6 水	牛乳 夏野菜のカレーライス わかめサラダ こだますいか	牛乳 とり肉 チーズ わかめ	米 麦 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが かぼちゃ トマト ズッキーニ なす 小松菜 キャベツ すいか	708	20.3
7 木	牛乳 セタちらしずし 天の川汁 七夕フルーツポンチ 【七夕献立】	牛乳 とり肉 油あげ 卵 けずり節 昆布 ぶた肉 寒天	米 砂糖 油 白ごま ふ そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ ほうれん草 ぶどうジュース パイン缶 もも缶 みかん缶	675	22.7
8 金	牛乳 麦ごはん かみかみふりかけ 魚のみそマヨネーズ焼き おひたし かきたま汁	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 シルバー みそ 豆腐 卵 けずり節	米 麦 ごま 砂糖 マヨネーズ でんぶん	レモン 玉ねぎ パセリ にんじん 小松菜 キャベツ えのき ほうれん草 長ねぎ	669	30.8
11 月	牛乳 冷やしそうめん 天ぷら 和風サラダ	牛乳 昆布 けずり節 いか 卵 ちりめんじゃこ	そうめん 砂糖 小麦粉 油	長ねぎ かぼちゃ オクラ 大根 にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ	591	27.4
12 火	牛乳 テリビーンズドッグ コーンサラダ 青菜のスープ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ コーン にんにく 小松菜	650	26.5
13 水	牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 砂糖 でんぶん 油 春雨 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら きゅうり もやし きくらげ 玉ねぎ ももジュース もも缶	645	22.7
14 木	牛乳 ライス ロモ・サルタード セビーチェ ゆでとうもろこし 【ペルー料理】	牛乳 ぶた肉 ツナ缶 糸寒天	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ しめじ ホールトマト ピーマン だいこん キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	669	23.3
15 金	牛乳 わかめごはん ピリ辛肉じゃが 野菜のごまびたし	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ けずり節 ぶた肉	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも こんにやく	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 小松菜 キャベツ	647	25.9
19 火	牛乳 いわしのかばやき丼 野菜のゆかりがけ えのきとわかめのみそ汁 こだますいか	牛乳 いわし みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん 砂糖	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり 玉ねぎ えのき 長ねぎ こだますいか	664	26.2
◎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	655 25.3
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

## おやつのととり方

規則正しい食事は、1日の生活リズムを整えるためにとても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは何をどれだけ食べるのか、食べる時間を決めて、食べ過ぎないように気をつけましょう。



### こんなおやつのととり方は…

何かをしながら、  
ダラダラと食べる

食事の前に  
食べる

寝る前に  
食べる

食べ過ぎ

## 7月7日 七夕



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。



**「索餅」とは？**

小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

