



7月学校給食献立予定表



平成29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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月	牛乳 シシジューシー にんじんシリシリ イナムドゥチ パインゼリー 【沖縄料理】	牛乳 ぶた肉 昆布 ツナ さつまあげ 卵 かまぼこ みそ 粉寒天	米 油 こんにやく さとう	干しいたけ にはら にんじん パナップルジュース パイン缶	644	24.1
4 火	牛乳 なすいりマーボー豆腐丼 たまごとトマトのスープ ゆでとうもろこし	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ 卵	米 麦 油 砂糖 でんぷん 油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ なす にはら 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ	683	27.0
5 水	牛乳 米粉パン ウインナーと夏野菜のグラタン モロヘイヤとトマトスープ	牛乳 ウインナー ひよこ豆 チーズ けずり節 とり肉 豆腐	米粉パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ コーン トマト だいこん えのきたけ なす モロヘイヤ	624	29.0
6 木	牛乳 わかめごはん めかじきの香味焼き おひたし みそしる	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ めかじき みそ	米 麦 油 ごま じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ	591	27.1
7 金	七夕ちらしずし 天の川汁 七夕フルーツポンチ	牛乳 とり肉 油あげ 卵 けずり節 昆布 ぶた肉 寒天	米 砂糖 油 ごま カット麺 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 パイン缶 ぶどうジュース 黄桃缶 みかん缶	681	23.3
10 月	牛乳 ごはん ししゃもの南蛮づけ 野菜のごまびたし とん汁	牛乳 ししゃも ぶた肉 みそ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	長ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう だいこん 玉ねぎ	697	24.9
11 火	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ ちくぜんに 野菜のからしあえ	牛乳 ひじき 粉かつお とり肉 ちくわ けずり節	米 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ	616	23.0
12 水	牛乳 夏野菜カレーライス わかめサラダ こたますいか	牛乳 とり肉 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト なす 小松菜 キャベツ すいか	734	23.8
13 木	コーヒー牛乳 フェイジョアータ アボブリニャのサラダ ポンデケージョ 【ブラジル料理】	コーヒー牛乳 ベーコン ぶた肉 ウインナー うずら豆 あずき ハム チーズ たまご	米 麦 バター 砂糖 油 タピオカ粉	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ きゅうり キャベツ トマト パセリ	658	23.2
14 金	牛乳 チキンカツバーガー チーズホットドッグ 大豆と野菜のコロコロマリネ 野菜スープ【セレクト給食】	牛乳 とり肉 ウインナー 卵 青大豆 ベーコン チーズ	丸パン コッペパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ きゅうり にんじん にんにく 小松菜 れんこん チキンカツ ホットドッグ	623 596	27.1 24.2
18 火	牛乳 いわしのかば焼き丼 野菜の赤じそがけ だいこんのスープ	牛乳 いわし	米 麦 小麦粉 砂糖 油 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり 玉ねぎ にんにく だいこん チンゲン菜	635	23.3
19 水	牛乳 スタミナサラダうどん ポテトのチーズ焼き 小玉すいか	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ	冷凍うどん 砂糖 白ごま じゃがいも 油 バター	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん さやいんげん 玉ねぎ 小玉すいか	580	24.1

◎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	649	24.8
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

