



# 7月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 木	○	ご飯・昆布の佃煮 五色たまご焼き のっぺい汁	牛乳 昆布 鶏肉 卵 チーズ	米 麦 油 さとう でんぷん こんにやく さといも	にんじん 干しいたけ マッシュルーム こまつな だいこん 長ねぎ	624	25.4
2 金	○	【長崎県の料理】 長崎ちゃんぽん 浦上そばろ 蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと 豆乳 さつま揚げ	チャンポンめん 油 ラード ごま油 こんにやく さとう ごま 小麦粉 パター	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし はくさい きくらげ チンゲンサイ ごぼう さやいんげん レーズン	675	25.4
5 月	○	ココア揚げパン コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 金時豆	油 コッペパン さとう 小麦粉 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく ビーマン マッシュルーム さやいんげん	666	23.7
6 火	牛乳 ○	【2年生とうもろこしの皮むき】【ブラジルの料理】 キャラットライス フェジョアード キャベツサラダ ゆでとうもろこし	コーヒー牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー うずら豆 あずき	米 麦 パター さとう 油	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	643	21.9
7 水	○	【七夕】【水産物活用献立】 七夕ちらしずし 天の川汁 クルマエビのから揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ けずり節 昆布 くるまえび	米 さとう 油 ごま 麩 そうめん でんぷん 小麦粉	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ ほうれんそう	677	28.1
8 木	○	【新宿野菜の日】 ラタウイユスパゲティ グリーンポターージュ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 豆乳 生クリーム	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ トマトなすビーマン パジル しょうが グリンピース クリームコーン こまつな もやし キャベツ きゅうり りんご	653	23.6
9 金	○	【東京都の料理】 深川めし 小松菜のお浸し ブルーベリーヨーグルトゼリー	牛乳 あさりむきみ 油揚げ 寒天 ヨーグルト 生クリーム	米 麦 油 さとう	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん えのきたけ こまつな キャベツ ブルベリジヤム	606	23.0
12 月	○	【タイの料理】 ガパオ ヤムウンセン 冬瓜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 油 さとう はるさめ 油	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ビーマン パジル にんじん きゅうり セロリー もやし レモン ライム とうがん こまつな	642	23.7
13 火	○	ご飯 鯖のごまだれかけ 海藻と青大豆のサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう ごま ごま油 三温糖	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり むきえだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ しいたけ 長ねぎ こまつな	651	24.9
14 水	○	【静岡県の料理】 富士宮焼きそば さくらえびのサラダ みたらし抹茶団子	牛乳 豚肉 あおのり 粉かつお さくらえび	油 中華めん ラード さとう 白玉粉 小麦粉 でんぷん	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 切干し大根	598	22.9
15 木	○	そばろ丼 切干大根の即席漬け 具たくさんみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま	しょうが にんじん こまつな 切干し大根 ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	635	25.1
16 金	○	食パン・ジャム トマトサラダ マカロニグラタン	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	食パン さとう 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	いちごジャム にんじん もやし キャベツ トマト たまねぎ りんご マッシュルーム	630	23.8
19 月	ジョ ア	夏野菜のカレーライス カラフルサラダ おひさまゼリー	ジョア 鶏肉 豆乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト こまつな キャベツ もやし ホールコーン りんご オレンジジュース	686	21.3
7月分 一日あたりの平均						645	24.1
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準						650	26.0

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがぐずれやすくなります。学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



**夏休みの食生活**  
気をつけたい  
**ポイント**

**な**んでも食べて  
丈夫な体  
をつくらう

**つ**め(冷)たいものの  
とり過ぎに  
気をつけよう

**や**さい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

**す**いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

**み**んなで食事をする  
機会をつくらう

