

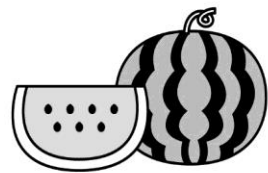
☆...☆...☆...☆...☆...☆... 7月学校給食献立予定表 ☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...

令和4年		新宿区立落合第六小学校						
実施日	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	○	【2年生食育体験 とうもろこしの皮むき】 鶏肉の照り煮丼 豚汁 ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 けずり節 豚肉 みそ	米 麦 油 でんぶん さとう こんにゃく	こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ とうもろこし	688	27.5	
4 月	○	【韓国の料理】 ごはん 鯖の韓国焼き チョレギサラダ キムチスープ	牛乳 さば わかめ り 豆腐	米 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ 白菜キムチ	632	28.0	
5 火	○	そぼろ丼 根菜の味噌汁 ポリポリ大豆	牛乳 昆布 けずり節 豚肉 卵 豆腐 みそ 大豆	米 麦 油 さとう こんにゃく でんぶん	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	628	27.0	
6 水	○	ミルクパン 照り焼きチキン フライドポテトサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン はちみつ 油 ABCマカロニ じゃがいも さとう	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	639	28.8	
7 木	○	【七夕】 七夕ちらしずし 天の川汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ けずり節 昆布 アガー	米 さとう 油 ごま 麩 そうめん	かんびょう 干ししいたけ にんじん さやいんげん 長ねぎ ほうれんそう バタフライビーンソップ ぶどう缶 ナタデココ	578	19.6	
8 金	ジョ ア	カレーうどん てんぷら(とりにく・ごぼう) さくらんぼ	ジョアブルベリ けずり節 豚肉 鶏肉	うどん 油 さとう でんぶん 小麦粉	干ししいたけ たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな にんにく しょうが ごぼう さくらんぼ	655	27.1	
11 月	○	夏野菜スパゲティ わかめサラダ パインケーキ	牛乳 ベーコン チーズ わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ ホールトマト なす ピーマン トマト バジル にんじん もやし キャベツ ホールコーン レモン パイン缶	678	23.6	
12 火	○	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ 長ねぎ たら きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	629	26.4	
13 水	○	ひじきごはん 魚の包み揚げ 具だくさん味噌汁	牛乳 けずり節 ひじき 油揚げ めかじき チーズ 生揚げ みそ	米 麦 油 つきこんにゃく さとう 春巻きの皮 小麦粉	にんじん さやいんげん しょうが だいこん はくさい こまつな 長ねぎ	667	23.9	
14 木	○	セサミトースト ポテトサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉	食パン バター はちみつ ごま 油 じゃがいも さとう マヨネーズ 小麦粉	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく かぼちゃ	645	23.3	
15 金	○	【宮城県の料理】 仙台麩丼 野菜のおろしあえ ずんだもち	牛乳 鶏肉 けずり節 卵 豆腐	米 麦 油 油ふ さとう でんぶん 白玉粉 上新粉	たまねぎ にんじん えのきたけ あさつき もやし キャベツ こまつな だいこん えだまめ	661	26.3	
19 火	ジョ ア	夏野菜のカレーライス サモサ 小玉すいか	ジョアブレ 鶏肉 大豆 チーズ	米 油 小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ブルックリー トマト なす さやいんげん コーン 小玉すいか	682	22.0	
						7月分 一日あたりの平均	649	25.3
						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。



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。



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



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



偏った食事

