



7・8月学校給食献立予定表



令和6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 エネルギー たんぱく質
		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	
7月1	麦ご飯 もやしとわかめのごま浸し えびたま 具だくさんのみそ汁	牛乳 鶏肉 しばえび 卵 わかめ かつお節 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま ごま油 さつまいも	たまねぎ にんじん きくらげ にら もやし こまつな キャベツ ごぼう ほんしめじ だいこん 長ねぎ	593 kcal 26.2 g
2	ジャムバタートースト ブロッコリーサラダ 豆のトマトシチュー	牛乳 豚肉 いんげんまめ あずき	食パン パター さとう 油 小麦粉 じゃがいも	あんずジャム にんじん ブロッコリー キャベツ もやし たまねぎ りんご グリンピース	605 kcal 22.8 g
3	【1年生食育体験 枝豆のさや取り】 枝豆ごはん 白菜と小松菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 昆布 かつお節 油揚げ みそ	米 麦 でんぶん 小麦粉 油	えだまめ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ もやし 切干し大根 たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな 長ねぎ	614 kcal 25.6 g
4	【伊那からの贈り物 アスパラガス】 ペンネのアマトリチャーナ アスパラガスサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 寒天 ヨーグルト 生クリーム	ペンネマカロニ オリーブ油 さとう 油	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ バジル ホールトマト にんじん キャベツ もやし グリーンアスパラガス りんご ブルーベリー	608 kcal 25.2 g
5	ジョア ポークカレーライス キャベツサラダ メロン	ジョア 豚肉 牛乳	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 キャベツ もやし きゅうり メロン	609 kcal 22.0 g
8	【七夕(7日)】 七夕ちらしずし 磯和え 天の川汁 グレープゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ のり かつお節 昆布 アガー	米 さとう 油 ごま 麴 そうめん	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ ほうれんそう ぶどうジュース	614 kcal 22.0 g
9	麦ご飯 鯖の塩こうじ焼き パリパリサラダ きのこと汁	牛乳 さば 塩こうじ かつお節 豆腐 みそ	米 麦 ワンタンの皮 さとう 油	にんじん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ こまつな だいこん	591 kcal 26.5 g
10	煮豚入り醤油ラーメン 中華サラダ	牛乳 煮干し かつお節 豚肉 わかめ	中華めん 油 ごま油 さとう でんぶん 三温糖 はるさめ	干しいたけ にんにく しょうが もやし はくさい ほうれんそう 長ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	633 kcal 27.4 g
11	【オリンピック開催国 フランスの料理】 ぶどうパン ほうれん草ときのこのキッシュ ラタトゥイユ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン	ぶどうパン 油 オリーブ油 さとう	たまねぎ ほうれんそう エリンギ マッシュルーム にんにく なす にんじん ズッキーニ ホールトマト トマトジュース	594 kcal 27.2 g
12	ブルコギ丼 わかめスープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら しょうが えのきたけ 小玉すいか	592 kcal 25.2 g
16	ツナトースト フライドポテトサラダ カラフル野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 ツナ缶 チーズ 豚肉 アガー	胚芽食パン マヨネーズ じゃがいも さとう 油 オリーブ油	きゅうり ホールコーン にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんにく ズッキーニ 赤ピーマン さやいんげん 7粒	585 kcal 23.9 g
17	【5-1リクエスト給食】 ご飯・のりの佃煮 鶏肉のガーリック焼き 五目きんぴら 冷凍みかん	牛乳 のり 鶏肉	米 さとう ごま油 こんにゃく ごま	にんにく りんご たまねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん みかん	597 kcal 24.3 g
18	ジョア 夏野菜のカレーライス モロッコ風サラダ	ジョア 鶏肉 牛乳	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 なす かぼちゃ ズッキーニ ホールコーン きゅうり さやいんげん トマト コリアンダー	639 kcal 21.1 g
8月27	【5-2リクエスト給食】 わかめうどん かきあげ 野菜の赤しそ和え コーヒー牛乳ゼリー	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ わかめ いか しばえび アガー 生クリーム	細うどん 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	干しいたけ にんじん 長ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ゆかり	622 kcal 24.5 g
28	そばろ丼 豚汁 ぶどう	牛乳 昆布 かつお節 卵 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん にんにく 長ねぎ 巨峰	630 kcal 26.9 g
29	【北海道の料理】 ご飯 ジンギスカン いもちスープ	牛乳 ラム 豚肉 鶏肉	米 油 じゃがいも はちみつ さとう でんぶん 白玉粉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ かぼちゃ にんにく しょうが 黄桃 しょうが にら 長ねぎ	591 kcal 25.4 g
30	【沖縄の料理】 ししじゅーしー フーチャンブルー もずくスープ	牛乳 豚肉 昆布 もずく 豆腐	米 麦 油 焼きふ ごま油 ごま	干しいたけ にんじん もやし たまねぎ にら あさつき	577 kcal 24.6 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。



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。

