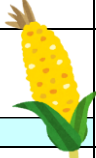
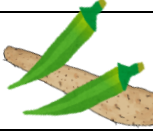
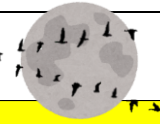


令和7年7月分

新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	○	とり塩うどん 	たこ焼きポテト シラス入り和風サラダ	牛乳、鶏肉、竹輪、わかめ、たこ、あおのり、かつお、しらす干し	うどん、ごま油、さとう、油、じゃがいも、小麦粉、片栗粉	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん	562 kcal 27.1 g
			半夏生給食（1日）					
2	水	○	ジャンバラヤ 	チキンスープ フルーツポンチ	牛乳、ベーコン、ウィンナー、豚肉、鶏肉、寒天	米、バター、油、さとう	トマトジュース、にんにく、セロリ、たまねぎ、ホールトマト、グリーンピース、にんじん、キャベツ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶	667 kcal 24.4 g
			世界の料理（アメリカ）					
3	木	○	ぶどうパン	夏野菜のポトフ グリーンサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、フランクフルト	ぶどうパン、油、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、にんじん、とうがん、とうもろこし、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、パセリ、こまつな、きゅうり、りんご	636 kcal 27.6 g
4	金	○	じゃが芋ごはん	ニシンの塩焼き 五目きんぴら 白菜と大根のみそ汁	牛乳、にしん、さつま揚げ、豚肉、みそ	米、麦、じゃがいも、油、こんにゃく、さとう	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、だいこん、こまつな、長ねぎ	558 kcal 25.3 g
7	月	○	七夕ちらし寿司 	ゆでとうもろこし 天の川スープ 	牛乳、鶏肉、豚肉	米、さとう、油、そうめん	にんじん、かんぴょう、干しいたけ、さやえんどう、黄パプリカ、とうもろこし、とうがん、長ねぎ、オクラ	642 kcal 25.0 g
			七夕給食（7日）					
8	火	○	焼きカレーパン	カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳、ベーコン、豚肉、いんげん豆、チーズ	ショートニングパン、油、小麦粉、パン粉、さとう、じゃがいも、シュルマカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり、赤パプリカ、とうもろこし、りんご、セロリ、しょうが、ホールトマト、パセリ	642 kcal 28.6 g
9	水	○	ブルコギ丼	わかめスープ 冷凍みかん 	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	米、麦、油、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、しょうが、にんにく、にら、えのきたけ、長ねぎ、冷凍みかん	644 kcal 26.4 g
10	木	○	麦ご飯 	メバルの煮付け ネバネバ和え 豚汁	牛乳、めばる、昆布、かつお、豚肉、みそ	米、麦、さとう、ながいも、ごま油、油、こんにゃく	しょうが、ねり梅、オクラ、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	609 kcal 30.2 g
11	金	○	夏野菜とツナのクリームソースパスタ 	海藻サラダ すいか 	牛乳、ベーコン、ツナ缶、生クリーム、ひじき、海藻ミックス	マカロニ、オリーブ油、油、バター、小麦粉、さとう、ごま油	たまねぎ、黄パプリカ、赤パプリカ、ズッキーニ、なす、ぶなしめじ、キャベツ、にんじん、こまつな、小玉すいか	562 kcal 21.8 g
			♪ お誕生給食 ♪					
14	月	○	枝豆ご飯 	高野豆腐と野菜のうま煮 キャベツとじゃが芋のごまダレがけ	牛乳、鶏肉、昆布、高野豆腐	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	えだまめ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ブロッコリー、にんにく、しょうが	612 kcal 25.3 g
15	火	○	麦ご飯 	レバーのマリアナソース キャベツときゅうりのレモン和え ナスとズッキーニのみそ汁	牛乳、豚レバー、豚肉、みそ	米、麦、片栗粉、油、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、レモン、なす、たまねぎ、ズッキーニ、しそ	640 kcal 25.3 g
16	水	○	盛岡じゃじゃ麺 	洋風けの汁 雁月	牛乳、豚肉、ひよこ豆、八丁みそ、みそ、鶏肉、いんげん豆	うどん、油、ごま油、さとう、片栗粉、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ごま	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、とうもろこし	616 kcal 25.3 g
			郷土料理（岩手県）					
17	木	乳酸菌飲料	夏野菜カレーライス 	トマトドレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	乳酸菌飲料、豚肉、寒天	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、もやし、きゅうり、キャベツ、レモン	682 kcal 20.4 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分 一日あたりの平均	617	25.7
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラ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、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、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

きをつけてい

ポイント

なんでも食べて

丈夫な体をつくろう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

つめ(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう

みんなで食事をする機会をつくろう

