

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	金	○	麦ご飯	大豆と小魚のいり煮 カレー肉じゃが しらすと野菜のおひたし	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、豚肉、しらす干し	米、麦、でんぶん、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、キャベツ、こまつな、えのきたけ	663 kcal 29.7 g
4	月	○	◎イチゴジャムドッグサンド ◎世界の料理 (イギリス) 	◎太刀魚のフィッシュアンドチップス ◎スコッチブロス	牛乳、たちうお、鶏肉、ベーコン、粉チーズ	コッペパン、小麦粉、じゃがいも、油、押麦	いちごジャム、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	695 kcal 26.6 g
5	火	○	枝豆ご飯	豆腐の中華うま煮 青菜ともやしの胡麻レモン和え	牛乳、豚肉、豆腐	米、麦、油、さとう、でんぶん、ごま油、ごま	枝豆、にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、だいずもやし、キャベツ、レモン	615 kcal 24.1 g
6	水	○	◎盛岡じゃじゃ麺 ◎郷土料理 (岩手県)	もずくスープ ◎雁月	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、もずく	うどん、油、さとう、でんぶん、ごま油、小麦粉、黒砂糖、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ	625 kcal 28.5 g
7	木	○	◎七夕穴子ちらしずし 七夕給食	◎七夕汁 ◎七夕フルーツゼリー	牛乳、油揚げ、あなご、かまぼこ、寒天	米、さとう、油、ごま、トック	にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやえんどう、とうがん、長ねぎ、オクラ、パイン缶、みかん缶、ナタデココ	619 kcal 22.2 g
8	金	○	豚キムチ丼	青菜のスープ ぼりぼりのり塩大豆	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、大豆、あおのり	米、麦、さとう、でんぶん、ごま油、ごま、油	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、白菜キムチ、もやし、にら、こまつな、チンゲンサイ	662 kcal 30.1 g
11	月	○	野菜たっぷり塩ラーメン	ジャーマンポテト 小玉ずいか	牛乳、豚肉、ベーコン	ラーメン、ごま油、ラード、ごま油、バター、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、パセリ、ずいか	607 kcal 27.0 g
12	火	○	麦ご飯	メヒカリの米粉南蛮漬け ひじきの五目煮 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳、メヒカリ、油揚げ、ひじき、大豆、豆腐、みそ、わかめ	米、麦、油、でんぶん、さとう、こんにゃく、ごま	長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、にんじん、れんこん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	637 kcal 26.9 g
13	水	○	黒砂糖パン	夏野菜のグラタン トマトスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉	黒砂糖パン、油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、ホールコーン、セロリ、にんじん、ホールトマト	673 kcal 28.2 g
14	木	○	レバーの甘辛胡麻がらめ丼	キャベツときゅうりのレモン和え 沢煮わん	牛乳、豚レバー、高野豆腐、豚肉	米、麦、でんぶん、さとう、ごま油、さといも	にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、レモン、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな	700 kcal 30.8 g
15	金	○	シーフードピラフ ♪7月お誕生日メニュー♪	キャベツとインゲン豆のスープ ◎オレンジポンチ	牛乳、ベーコン、いか、えび、貝柱、あさり、いんげんまめ、寒天	米、麦、油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、しょうが、キャベツ、こまつな、オレンジジュース、黄桃缶、みかん缶	598 kcal 23.6 g
19	火	乳酸菌飲料	米粉の夏野菜カレーライス	元気サラダ	乳酸菌飲料、豚肉、ロースハム、昆布、糸削り	米、麦、油、じゃがいも、はちみつ、ごま油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、トマト、なす、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	651 kcal 21.2 g
給食最終日								

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、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。

7月分 一日あたりの平均	645	26.6
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
気をつけたいポイント



なんでも食べて丈夫な体をつくろう



つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう



やさい(野菜)をしっかりと食べよう



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ろう



●新宿区からのお知らせ●

食材料質の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、公費により給食費への補助を実施します。

(1食あたり低学年40円、中学年42円、高学年44円)