










給食献立予定表



令和5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
3	月	○	ゆかりご飯	高野豆腐と野菜のうま煮 もやしと小松菜の胡麻和え	牛乳、鶏肉、昆布、高野豆腐	米、麦、油、こんにやく、じゃがいも、さとう、ごま	ゆかり、ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、こまつな	590 kcal 23.2 g
4	火	○	麦ご飯 	あじの米粉南蛮漬け 切干大根の煮付 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳、あじ、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	米、麦、油、片栗粉、さとう	長ねぎ、切干大根、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ	609 kcal 23.3 g
5	水	○	ブルコギ丼	大豆もやしと小松菜のナムル わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、しょうが、にんにく、にら、だいずもやし、こまつな、長ねぎ	621 kcal 28.0 g
6	木	○	焼きカレーパン	カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉	ショートパン、油、小麦粉、パン粉、さとう、じゃがいも	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、キャベツ、しめじ、パセリ	590 kcal 24.4 g
7	金	○	七夕ちらし寿司	七夕汁 七夕フルーツゼリー	牛乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、寒天	米、さとう、油、ごま、トック	にんじん、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、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	598 kcal 21.3 g
七夕給食（7日）								
10	月	○	◎豆腐めし  郷土料理（群馬県）	タチウオの幽庵焼き しらすと野菜のお浸し ◎こしね汁	牛乳、豆腐、オビレダチ、しらす干し、豚肉、煮干し、油揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、つきこんにやく	にんじん、しめじ、ゆず、もやし、こまつな、干ししいたけ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	615 kcal 28.4 g
11	火	○	胡麻みそだれつけ麺	野菜チップス	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ	ラーメン、油、ごま油、ごま油、さつまいも、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、れんこん	590 kcal 28.4 g
12	水	○	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、片栗粉、ごま油、ごま	えだまめ、にんにく、しょうが、干ししいたけ、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	598 kcal 23.2 g
13	木	○	セサミパン 	夏野菜のグラタン トマトスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉	セサミパン、油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこし、セロリ、にんじん、ホールトマト	637 kcal 28.4 g
長野県伊那市から届いたグリーンアスパラガス使用								
14	金	○	ジャンバラヤ 	チキンスープ すいか 	牛乳、ベーコン、ウィンナー、豚肉、鶏肉	米、乳不使用マーガリン、油	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、すいか	615 kcal 27.4 g
世界の料理（アメリカ）・お誕生給食								
18	火	○	麦ご飯	レバーの甘辛胡麻がらめ キャベツときゅうりのレモン和え 豆と野菜のスープ	牛乳、豚レバー、ベーコン、大豆	米、麦、油、片栗粉、さつまいも、さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、レモン、セロリ、たまねぎ、こまつな	688 kcal 26.2 g
19	水	乳酸菌飲料	米粉の夏野菜カレーライス	トマトドレッシングサラダ 冷凍みかん 	ジョア、豚肉	米、麦、油、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、ホールトマト、みかん	684 kcal 20.8 g

※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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)



7月分 一日あたりの平均	620	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

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

やさしい(野菜)をしっかりと食べよう



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