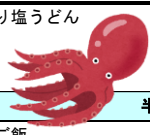


給食献立予定表

令和6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	月	○	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、油揚げ、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、にんじん、干しいんげん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん	602 kcal 29.7 g
			半夏生給食（1日）					
2	火	○	麦ご飯	あじの南蛮漬け 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、小麦粉、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	596 kcal 21.3 g
3	水	○	パインパン	夏野菜のポトフ 野菜のスイートチリソース	牛乳、ベーコン、豚肉、フランクフルト	パインパン、油、じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、セロリ、にんじん、とうがら、とうもろこし、たまねぎ、えだまめ、ズッキーニ、キャベツ、パセリ、こまつな、もやし、トマト、レモン	616 kcal 27.6 g
4	木	○	ジャンバラヤ 	チキンスープ 小松菜ときな粉のクッキー	牛乳、ベーコン、ウィンナー、豚肉、鶏肉、きな粉	米、バター、油、小麦粉、さとう、片栗粉	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、こまつな	691 kcal 27.3 g
			世界の料理（アメリカ）					
5	金	○	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、油揚げ、豆腐、豚肉	米、さとう、油、ごま、そうめん	にんじん、かんぴょう、干しいんげん、さやえんどう、とうもろこし、とうがら、長ねぎ、オクラ	676 kcal 27.8 g
			七夕給食（7日）					
8	月	○	焼きカレーパン	カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳、豚肉、ベーコン、豚肉、いんげん豆、チーズ	ショートニング、油、小麦粉、パン粉、さとう、じゃがいも、シェルマカロニ	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	火	○	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
10	水	○	枝豆ご飯 	高野豆腐と野菜のうま煮 もやしと小松菜のごま和え	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	えだまめ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、こまつな	613 kcal 25.4 g
11	木	○	アスパラとツナの クリームソースパスタ 	生揚げとキャベツのごまダレがけ すいか 	牛乳、ベーコン、ツナ、生クリーム、生揚げ	マカロニ、オリーブ油、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、しめじ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、小玉すいか	604 kcal 24.0 g
			♪ お誕生給食 ♪ 長野県伊那市から届いたグリーンアスパラガス使用					
12	金	○	そば飯 	船場汁 丁稚ようかん 	牛乳、豚肉、あおのり、だし昆布、さば、寒天、あずき	米、麦、油、むし中華めん、こんにゃく、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、ごぼう、だいこん、長ねぎ、しめじ、しょうが、こまつな	578 kcal 23.3 g
16	火	○	麦ご飯	レバーの甘辛こまがらめ 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、豚肉、ベーコン、大豆	米、麦、油、片栗粉、さつまいも、さとう、ごま、油	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
17	水	○	ごまみそだれつけ麺	野菜チップス	牛乳、豚肉、大豆、みそ、八丁みそ	ラーメン、油、さとう、ごま油、ごま、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、しめじ、長ねぎ、ごぼう、れんこん	612 kcal 29.1 g
18	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 冷凍みかん 	ジョア、豚肉	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、みかん	684 kcal 21.0 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	636 26.5
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、だらだら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・夜の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

やさい(野菜)を
しっかり
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

