



7・8月学校給食献立予定表



令和元年度

新宿区立天神小学校

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価	
			赤のなかま 血や筋肉のもとになるもの	黄色のなかま 熱や力のもとになるもの	緑のなかま 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	【世界の料理 タイ】 ガバオライス ヤムウンセン パインゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パジル にんじん きゅうり もやし キャベツ レモン パインジュース パイン缶	664	26.0
2	火	とうもろこしご飯 イナダのてり焼き 野菜のごまあえ 豚汁 牛乳	牛乳 イナダ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 白すりごま さとう 油 こんにゃく	とうもろこし しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	653	29.9
3	水	ガーリックトースト かぼちゃチップスサラダ チリコンカン 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	ワトソンパン バター 油 さとう じゃがいも	にんにく パセリ きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ホールトマト さやいんげん	593	23.3
4	木	夏野菜のカレーライス コーンサラダ 小玉すいか 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト ピーマン キャベツ こまつな ホールコーン 小玉すいか	683	20.4
5	金	【七夕の献立】 七夕ちらしずし じゃこサラダ 天の川汁 お星様ゼリー 牛乳	牛乳 塩ざけ 卵 ちりめんじゃこ 生わかめ 粉寒天	米 さとう 白ごま 油 ごま油 豆麩 そうめん	きゅうり にんじん こまつな もやし キャベツ オクラ	626	25.8
8	月	【しんじゆく野菜の日】 夏野菜トマトスバゲティ 牛乳 バジルドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー 粉寒天	スパゲッティ バター 油 さとう	にんにく たまねぎ ズッキーニ ホールトマト 赤パプリカ トマト なす にんじん もやし きゅうり キャベツ りんご バジル オレンジジュース	609	20.1
9	火	そぼろ丼 焼きししゃも いなか汁 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ししゃも 生揚げ	米 麦 油 さとう こんにゃく	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	620	28.5
10	水	黒糖パン 夏野菜のグラタン ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 金時豆 粉チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ ホールコーン ブロッコリー セロリー にんじん しょうが ホールトマト パセリ	642	27.7
11	木	チンジャオロウスー丼 ニラ玉スープ メロン 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 油 でんぶん さとう	ピーマン にんにく しょうが たけのこ エリンギ にんじん たまねぎ にら メロン	639	26.0
12	金	【給食試食会】 ご飯 さばのピリ辛焼き おかひじきともやしのあえもの みそ汁 2色ゼリー 牛乳	牛乳 さば 油揚げ みそ 生わかめ 粉寒天	米 さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ おかひじき にんじん きゅうり もやし えのきたけ こまつな レモン クランベリージュース	645	25.8
16	火	冷やし中華 ポテトのケチャップあえ 小玉すいか 牛乳	牛乳 鶏肉 生わかめ 卵 みそ	冷凍ラーメン 油 ごま油 白ごま さとう じゃがいも バター	きゅうり もやし しょうが レモン 小玉すいか	632	26.2
17	水	ご飯 家常豆腐 ナムル 冷凍みかん 牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう でんぶん ごま油	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし こまつな 冷凍みかん	633	24.9
18	木	【食育指導の日】 いわしのかばやき丼 野菜のゆかりあえ みだくさん汁 牛乳	牛乳 いわし みそ 油揚げ	米 麦 油 米粉 でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり ごぼう だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ	664	24.6
19	金	【リクエスト給食 4年生】 キムチチャーハン はるさめサラダ 冬瓜のスープ おかしな目玉焼き 牛乳	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 粉寒天	米 麦 油 ごま油 はるさめ さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン きゅうり キャベツ もやし しょうが えのきたけ とうがん チンゲンサイ 黄桃缶	612	19.6
夏季休業							
8月27	火	チキンライス ツナサラダ 卵スープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ベーコン 卵	米 麦 バター 油 さとう でんぶん	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゅうり もやし キャベツ レモン にんにく パセリ 冷凍みかん	612	22.1
28	水	わかめご飯 肉豆腐 みそドレサラダ 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ 豚肉 押し豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	639	26.8
29	木	カレーライス 海藻サラダ くだもの 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 芽ひじき 海藻ミックス	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな くだもの	685	20.0
30	金	【野菜の日献立】 冷やし明日葉サラダうどん ポテトのチーズ焼き ピーチゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 粉寒天	乾麺 油 さとう ごま油 練りごま バター じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり こまつな 長ねぎ たまねぎ ももジュース	587	22.9
◎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。						7・8月分 一日あたりの平均	635 24.5
◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

夏の土用の丑の日!

今年は7月27日



「土用」というと夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春、立夏、立秋、立冬」の前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋さんさんが「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない!という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。

もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか?