

令和7年

新宿区立四谷第六小学校

| 実施日<br>日 曜 | 献 立 名                                                | 材 料 名                                     |                                        |                                                                          | 栄 養 価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|            |                                                      | 血や筋肉のもとになるもの                              | 熱や力のもとになるもの                            | 体の調子をよくするもの                                                              |                         |
| 1 火        | たこめし 牛乳<br>ちぐさ焼き<br>さつま汁<br>【半夏生献立】                  | 牛乳、たこ、油揚げ、鶏肉<br>ひじき、卵、みそ                  | 米、米ぬか油、さとう<br>こんにやく、さつま芋               | 干しいたけ、にんじん、ごぼう、みつば<br>たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう、だいこん<br>長ねぎ、しょうが                  | 604 kcal<br>27.2 g      |
| 2 水        | みそラーメン 牛乳<br>チーズ入りパリパリひじき<br>ナムル                     | 牛乳、豚肉、ほたてがし、みそ<br>ひじき、ダイスチーズ              | ラーメン、米ぬか油、ごま油<br>ごま、春巻きの皮、さとう<br>小麦粉   | しょうが、にんにく、にんじん、もやし<br>キャベツ、とうもろこし、きくらげ<br>長ねぎ、にら、こまつな                    | 564 kcal<br>24.9 g      |
| 3 木        | チョコチップパン<br>ラタウイユグラタン<br>じゃがいもの豆乳ポタージュ               | 牛乳、鶏肉<br>チーズ、ベーコン、豆乳<br>生クリーム、レンズ豆        | チョコチップパン、米ぬか油<br>マカロニ、バター、じゃがいも        | にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん<br>なす、ズッキーニ、黄ピーマン、パセリ<br>アスパラガス、トマト、バジル、しょうが          | 559 kcal<br>22.6 g      |
| 4 金        | ごはん のりとあさりの佃煮 牛乳<br>さけの南部焼き じゃこ入り和風サラダ<br>湯葉入りすまし汁   | 牛乳、のり、あさり、さけ豆腐、<br>湯葉、ちりめんじゃこ<br>かまぼこ     | 米、さとう、ごま、米ぬか油                          | だいこん、にんじん、もやし、こまつな<br>しょうが、えのきたけ、たまねぎ<br>ほうれんそう                          | 565 kcal<br>30.0 g      |
| 7 月        | 七夕ちらしずし 牛乳<br>天の川汁<br>フルーツポンチ<br>【七夕献立】              | 牛乳、鶏肉、油揚げ、卵<br>ちらしかまぼこ、わかめ<br>粉寒天、ヨーグルト   | 米、さとう、米ぬか油、でんぶ<br>そうめん                 | しょうが、かんぴょう、干しいたけ<br>にんじん、れんこん、さやえんどう<br>だいこん、長ねぎ、パイン、みかん<br>黄桃、ナタデココ     | 587 kcal<br>20.7 g      |
| 8 火        | 麦ごはん 牛乳<br>たうおのかば焼き 呉汁<br>野菜の塩昆布あえ 冷凍みかん<br>【新宿野菜の日】 | 牛乳、たちうお、塩昆布<br>みそ、大豆                      | 米、麦、でんぶ、さとう、ごま<br>ごま油、米ぬか油、じゃがいも       | キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり<br>だいこん、長ねぎ、こまつな、冷凍みかん                                | 700 kcal<br>25.1 g      |
| 9 水        | キャベツとツナのペペロンチーノ 牛乳<br>オニオンスープ<br>伊那産ブルーベリーマフィン       | 牛乳、ベーコン、ツナ<br>卵、牛乳、ヨーグルト                  | スパゲッティ、米ぬか油<br>バター、さとう、米粉              | にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>アスパラガス、パプリカ、キャベツ<br>セロリ、しょうが、パセリ、ブルーベリー<br>マッシュルーム    | 670 kcal<br>24.6 g      |
| 10 木       | ホットドック 牛乳<br>マンハッタンクラムチャウダー<br>ツナサラダ                 | 牛乳、ウィンナー、ベーコン<br>いんげんまめ、あさり、いか<br>ツナ、粉チーズ | コッペパン、さとう、米ぬか油<br>じゃがいも<br>マヨネーズ(卵不使用) | キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん<br>しょうが、にんにく、トマト、パセリ<br>もやし、ブロッコリー                    | 600 kcal<br>26.1 g      |
| 11 金       | わかめうどん 牛乳<br>野菜のおかか梅肉あえ<br>ちくわの二色揚げ                  | 牛乳、豚肉、油揚げ、生わかめ<br>粉かつお、ちくわ、あおのり           | うどん、米ぬか油、さとう<br>小麦粉                    | 干しいたけ、にんじん、たまねぎ<br>長ねぎ、こまつな、キャベツ<br>もやし、えだまめ、ねり梅                         | 643 kcal<br>29.9 g      |
| 14 月       | ガパオライス 牛乳<br>ヤムウンセン<br>白玉アツプルソース<br>【世界の料理・タイ】       | 牛乳、鶏肉、大豆、いか、豆腐                            | 米、麦、米ぬか油、さとう<br>でんぶ、はるさめ、ごま油<br>白玉粉    | にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン<br>パプリカ、バジル、もやし<br>きゅうり、にんじん、レモン、りんご                 | 670 kcal<br>26.8 g      |
| 15 火       | ごはん 牛乳<br>鶏肉のから揚げ<br>ゴーヤチャンプルー みそ汁                   | 牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐<br>卵、みそ、わかめ                   | 米、でんぶ、米ぬか油、ごま油                         | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん<br>しめじ、もやし、にがうり<br>だいこん、こまつな、長ねぎ                     | 650 kcal<br>27.0 g      |
| 16 水       | イタリアンホットサンド 牛乳<br>フレンチサラダ<br>ABCマカロニスープ メロン          | 牛乳、ベーコン、ハム<br>チーズ、豚肉                      | コッペパン、米ぬか油、さとう<br>ABCマカロニ              | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム<br>ピーマン、にんじん、こまつな、もやし<br>キャベツ、えだまめ、しょうが、しめじ<br>パセリ、メロン | 527 kcal<br>22.7 g      |
| 17 木       | 夏野菜カレー ジョアストロベリー<br>東京産ゆでとうもろこし<br>【食育の日】            | ジョアストベリー、鶏肉<br>ヨーグルト、粉チーズ                 | 米、麦、米ぬか油、米粉                            | しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ<br>なす、かぼちゃ、えだまめ、とうもろこし                                | 611 kcal<br>20.0 g      |

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



いよいよ夏休みが始まります！

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだだけで食事を済ませたり、食事をとらなかったりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。

1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！

**栄養バランス**を考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を  
中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を  
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

◆給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

**カルシウムの多い食品**

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

7/7 七夕

