

☆...☆...☆...☆...☆...☆... 7月学校給食献立予定表 ☆...☆...☆...☆...☆...☆...

令和4年

新宿区立四谷第六小学校

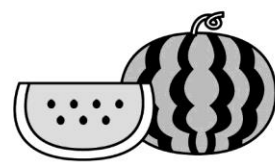
実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ささみと野菜のサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 きなこ	パン 油 ごま油 さとう ワンタン	もやし にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ しょうが こまつな だいこん	586	24.6
4 月	冷やしきつねうどん 牛乳 野菜のからし和え かぼちー蒸しパン	牛乳 油揚げ チーズ	うどん さとう 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし かぼちや	584	23.0
5 火	ごはん 牛乳 いかのチリソース 野菜のソテー 冬瓜スープ	牛乳 いか 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 油 ごま油 さとう バター でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん しめじ コーン こまつな たけのこ とうがん	603	26.8
6 水	シシジューシー 牛乳 フーチャンプルー イナムドウチ汁	牛乳 豚肉 卵 ベーコン さつま揚げ かまぼこ ツ ナ 生揚げ みそ	米 もち米 油 焼き麴 でんぷん こんにやく	にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ もやし にら だいこん 干しいたけ こまつな	626	28.5
7 木	七夕ちらしずし 牛乳 天の川汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 寒天	米 油 さとう 麴 そうめん	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ オレンジジュース ナタデココ	596	23.9
8 金	胚芽パン 牛乳 夏野菜のグラタン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ 豆乳	パン 油 小麦粉 じゃがいも	かぼちや なす にんにく にんじん たまねぎ スズッキーニ コーン トマト はくさい こまつな	602	26.9
11 月	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン メロン	牛乳 鶏肉 卵 いか 大豆	米 油 ごま油 さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん もやし きゅうり レモン メロン	591	27.1
12 火	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 切干大根の和え物 具だくさんみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ みそ	米 油 ごま油 さとう でんぷん ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん 切干し大根 コーン だいこん ぶなしめじ	597	28.0
13 水	なす入りマーボー豆腐丼 牛乳 もやしのさっぱりサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 ごま油 さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ なす 長ねぎ にら もやし こまつな きゅうり レモン とうもろこし	627	25.8
14 木	ごはん 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ひじきのマリネ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ あさり ひじき 豆乳 生クリーム	米 油 バター さとう 小麦粉 じゃがいも	レモン にんじん きゅうり セロリ たまねぎ マッシュルーム パセリ	678	28.2
15 金	ツナおろしスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーときのこのサラダ スパイシーポテトビーンズ 冷凍みかん	牛乳 ツナ じゃこ 大豆 刻みのみり	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう でんぷん じゃがいも	だいこん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えの きたけ、ぶなしめじ、冷凍みかん	610	30.1
19 火	夏野菜のカレーライス ジョア カラフルサラダ フルーツポンチ	ジョア 鶏肉 レンズ豆 のむヨーグルト 寒天	米 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん かぼちや トマト なす こまつな キャベツ もやし コーン 赤ピーマン りんご ぶどう缶 みかん缶 すいか	663	19.3

◎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月分 一日あたりの平均	614	26.0
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



●新宿区からのお知らせ●

食材料費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)