



令和元年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	曜日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをとのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
1	月	牛乳	古代米ごはん ピリ辛きわかめ	車麩と野菜のうま煮 五目汁	牛乳、くきわかめ、鶏肉、 角切り昆布、豚肉、油揚げ	米、麦、黒米、油、ごま油、 じゃがいも、さとう、 焼きふ(車ふ)、こ んにやく、さといも	ごぼう、にんじん、しょうが、 たまねぎ、さや いんげん、だいこん、 長ねぎ	662	21.5
2	火	牛乳	なす入り マーボー豆腐丼	レタスの中華スープ 河内晩柑	牛乳、豚肉、豚レバー、み そ、豆腐、鶏肉	米、麦、油、さとう、でん ぶん、ごま油	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、トマト、レ タス、えのきたけ、 河内晩柑	618	23.5
3	水	牛乳	☆世界の料理☆(タイ) ガパオライス (ナンプラー・ オイスターソース使用)	春雨サラダ 白菜スープ	牛乳、鶏肉、卵、豆腐	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(生)、にんじん、 きゅうり、もやし、 はくさい、えのきたけ、 長ねぎ	643	27.3
4	木	牛乳	☆七夕☆ 七夕ちらしずし	天の川汁 じゃこサラダ きらきらゼリー	牛乳、塩ざけ、卵、けずり 節、わかめ、ちりめん じゃこ、寒天	米、さとう、油、そうめ ん、麩、白ごま、ごま油	たくあん漬、にんじん、 こまつな、長ねぎ、も やし、キャベツ、 オクラ、パイン缶	665	27.7
5	金	牛乳	ロールトースト	カラフルサラダ 白いんげん豆のシチュー	牛乳、ロースハム、チー ズ、豆乳、鶏肉、白いんげ ん、生クリーム	食パン、さとう、油、パ ター、小麦粉、じゃがい も	こまつな、キャベツ、 赤パプリカ、ホール コーン、たまねぎ、 りんご、にんじん、 クリームコーン	665	27.7
8	月	牛乳	◇しんじゅく野菜の日◇ 黒砂糖パン	夏野菜のグラタン 野菜たっぷり カレースープ 野菜の日	牛乳、鶏肉、チーズ	黒砂糖パン、油、パ ター、小麦粉、オリーブ 油	にんにく、たまねぎ、 かぼちゃ、ズッキーニ、 ホールコーン、 なす、フロッキー、 トマト、にんじん、 キャベツ、こまつな	634	24.1
9	火	牛乳	ごはん 手作りふりかけ	かぼちゃのコロッケ キャベツのサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳、粉かつお、ちりめ んじゃこ、豚肉、卵、けず り節、豆腐、みそ	米、麦、油、白ごま、さ とう、じゃがいも、ポテ トフレーク、小麦粉、 パン粉	ゆかり、かぼちゃ、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 こまつな、長ねぎ	694	25.6
10	水	牛乳	ハヤシライス	野菜スープ ゆでとうもろこし	牛乳、豚肉	米、麦、油、バター、小麦 粉、さとう、じゃがいも	にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 ホールトマト、 トマトピューレ、 グリーンピース、 キャベツ、こまつ な、とうもろこし	702	21.4
11	木	牛乳	☆郷土料理☆(沖縄県) 沖縄そば	ゴーヤチャンプルー サーターアングギー	牛乳、けずり節、かまぼ こ(卵不使用)、豚肉、豆 腐、卵、粉かつお	沖縄そば、油、さとう、 ごま油、黒砂糖、小麦粉	長ねぎ、しょうが、 にんじん、チンゲンサイ、 万能ねぎ、甘酢漬 しょうが、ゴーヤ、 もやし	592	27.2
12	金	牛乳	ごはん	さばの香味焼き おかひじきともやしの和え物 みそ汁 冷凍みかん	牛乳、さば、油揚げ、み そ、生わかめ	米、麦、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、 おかひじき、にんじん、 きゅうり、もやし、 冷凍みかん	624	26.9
16	火	牛乳	☆世界の料理☆(韓国) カルグクス (韓国風うどん)	ブルコギ メロン	牛乳、出し昆布、煮干し、 豚肉、あさり、豚肉	うどん、ごま油、油、は るさめ、さとう、白ごま	ズッキーニ、たまねぎ、 にんじん、干しい たけ、長ねぎ、 にんにく、こまつな、 もやし、赤ピーマン、 りんご、しょうが、 にら、メロン	607	23.8
17	水	牛乳	ガーリックトースト	チリコンカン コーンサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、大 豆	食パン、バター、油、 じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、 たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、 トマトピューレ、 グリーンピース、 キャベツ、もやし、 ホールコーン、 りんご	615	23.8
18	木	牛乳	いわしの かば焼き丼	即席漬け 冬瓜のみそ汁	牛乳、いわし、粉かつお、 油揚げ	米、麦、油、小麦粉、でん ぶん、さとう	しょうが、にんじん、 もやし、キャベツ、 こまつな、とうがん、 えのきたけ、長ねぎ	651	24.6
19	金	発酵乳	◎食育の日◎ (夏の健康について考えよう) 東京夏野菜の カレーライス	わかめサラダ フルーツポンチ	発酵乳、鶏肉、わかめ、寒 天	米、麦、油、小麦粉、じゃ がいも、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、 かぼちゃ、ズッキーニ、 トマト、なす、 にんじん、こまつな、 キャベツ、パイン缶、 みかん缶、りんご缶、 ブルーベリー	702	19.2

◎ 学校行事等の都合により、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

648

24.8

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650

26.0

暑くなってきました
朝ごはん&水分をしっかりととりましょう!

熱中症を
ふせぐには...

睡眠をしっかりととりましょう
早寝早起き!

朝ごはんを
食べましょう
バランスも考えてね

水分をごまめに
とりましょう
あまいジュースは
少なく、水や茶を

服装を工夫
しましょう
ほろり
通気性のよい服

日陰を選んで
歩きましょう
白がや
ぼうしを
活用
ひまわり

7月7日
七夕

七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って織姫と彦星が1年に1度だけ会えることができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機械の上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。

「索餅」とは?

こむぎ、ごめい、しろ、ま、ね、む、の
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
お菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

