

7月学校給食献立予定表

令和8年度

新宿区立落合第二中学校

	主食	牛乳	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	I類たんぱく質
1 水	ウインナーライス	 牛乳	魚の香草焼き ABCスープ カルピスゼリー	牛乳 ウィンナー たら 鶏肉 寒天	精白米 マーガリン 油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ（水煮） 乾燥パセリ セロリ こまつな	810 kcal 33.5 g
2 木	たこめし *半夏生の献立*	 牛乳	揚魚のおろしがけ 具だくさんみそ汁 冷凍パイナップル	牛乳 油揚げ たこ さば 豚肉 みそ	こんにゃく 精白米 米粒麦 油 片栗粉 さとう 油 じゃがいも ごま油	にんじん しょうが だいこん たまねぎ 長ねぎ こまつな 冷凍パイ	889 kcal 41.2 g
3 金	チャンポンめん	 牛乳	ズッキーニの子デミ 野菜の昆布風味あえ	牛乳 豚肉 板なしかまぼこ さつま揚げ あさり（冷凍） チーズ あおのり	ちゃんぽん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 米粉 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ズッキーニ 白菜キムチ きゅうり だいこん	711 kcal 29.8 g
6 月	チリビーンズドック	 牛乳	鶏肉とキャベツのクリーム煮 野菜カレーソテー	牛乳 豚肉 ひよこめめ ベーコン 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶 セロリ にんにく キャベツ かぶ ほうれんそう もやし	768 kcal 36.8 g
7 火	錦井	 牛乳	七夕すまし汁 星空ゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう そうめん 片栗粉 あられ麩	切干し大根 にんじん 赤パプリカ たまねぎ こまつな ナタデココ	743 kcal 29.8 g
8 水	とうもろこしごはん *しんじゅく野菜の	 牛乳	鮭の照り焼き 冷しゃぶサラダ みそ汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま油 油 さとう 片栗粉	とうもろこし しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ こまつな	730 kcal 36.6 g
9 木	ガパオライス	 牛乳	ヤムウンセン マンゴープリン	牛乳 鶏肉 大豆 ハム アガー 生クリーム	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく たまねぎ 赤パプリカ キャベツ にんじん きゅうり マンゴーピューレ	823 kcal 27.7 g
10 金	二色揚げパン	 牛乳	イタリアンスープ じゃがいものシャキシャキサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵	油 ミルクパン さとう 油 マカロニ パン粉 じゃがいも	長ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 こまつな キャベツ もやし ホールコーン	720 kcal 26.9 g
13 月	麦ごはん	 牛乳	たくあんの炒り煮 鶏肉と生揚げのうま煮 にらのかきたま汁	牛乳 鶏肉 生揚げ 豆腐 卵	精白米 米粒麦 油 ごま油 白ごま じゃがいも さとう 油麩 片栗粉	たくあん漬 しょうが にんじん 干しいたけ だいこん ぶなしめじ さやいんげん 長ねぎ にら	822 kcal 40.0 g
14 火	ペネアラビアータ	 牛乳	糸寒天のサラダ チーズケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 卵 あさり冷凍 粉チーズ ゼラチン わかめ 糸寒天 生クリーム クリームチーズ スキムミルク	マカロニ マーガリン 油 さとう 小麦粉	セロリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ（水煮） トマト缶 しょうが キャベツ もやし きゅうり レモン	798 kcal 33.9 g
15 水	夏野菜の中華	 牛乳	野菜チップス ワカメスープ	牛乳 豚肉 あさり（冷凍） わかめ 生揚げ	精白米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ ヤングコーン 赤パプリカ レタス チンゲンサイ ごぼう かぼちゃ こまつな	774 kcal 28.3 g
16 木	ハヤシライス	 牛乳	枝豆とツナのサ すいか	牛乳 豚肉 ツナ油漬	精白米 米粒麦 油 マーガリン 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん エリンギ（水煮） しょうが トマト缶 もやし キャベツ えだまめ（冷） すいか	878 kcal 28.6 g
 夏休み					7月分 一日あたりの平均		789 kcal 32.8 g
					1人1回あたりの学校給食摂取基準		830 kcal 33.0 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。
◎こまつな・長ねぎは東京都産使用予定です。（地産池消）

今月の給食目標
良くかんで食べよう

7月の行事&記念日

3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



こたえ 半夏生=② セタ=① スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

＊七夕献立＊



こたえ

半夏生＝② 七夕＝① スイカの日＝①（南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん）



7月の給食目標は、「よくかんで
なべよう」です。何回かんでいるか、数えてみたことはありますか？

現代の私たちの食事は、柔らかいものが多く、昔に比べてかむ回数も、食事時間も減っているといわれています。よくかんで食べることには、思いもよらない効果も含め、たくさんの効果が確認されています。効果をまとめて、「ひみこのはが、いーざ！」と誉めたいです。よくかんで食べ

ひ……肥満予防
み……味覚の発達
こ……言葉の発音はっきり

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



食べ物本来の味を十分味わうことができる。

顎が発達し、歯が正しくはえそろい、かみ合わせもよくなることで、正しい口の開き、発音がで
ります。



の……脳の発達

脳が活性化し、精神を安定させる

「おいしい」に見えるだけで、よくかんで食べるコツは、「どんな味が、考えながら食べる」「かみごたえのある食べ物を取り入れること」「飲み込む前にもう10回、かんでみる」「食べ物を飲み物で流しこまない」ことです。よく味わって食べることが、よくかんで食べることに繋がります。

は.....歯の病気予防

が.....ガン予防

いー...胃腸快調
ぜ.....全力投球

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。

唾液に含まれるペルオキシダーゼという成分の発ガン性を抑え、ガンの予防につながりまっ。



消化を助け、栄養の吸収が高まる

歯並び、歯のかみ合わせがよいと、運動時の呼吸が楽

ひとくち30回が目標です！

