






# 献立表



実施日 日 曜日	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
1 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ 豚汁  生徒の考えた給食「お肉たっぷりすくすく育つよ給食」	○	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 海草ミックス ちりめんじゃこ	にんじん	マーマレード にんにく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 片栗粉 さとう こんにゃく	油	840 kcal 36.9 g	
4 月	昆布ごはん いかのかりんがらめ うざく みそ汁 	○	豚肉 油揚げ 大豆 いか 生揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり 切干大根	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油	844 kcal 37.9 g	
5 火	ガバオライス ヤムウンセン マンゴーヨーグルト	○	鶏肉 大豆 ボンレスハム	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり マンゴー缶	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	807 kcal 28.8 g	
6 水	フレッシュバジルのトマトスパゲティ カラフルサラダ とうもろこしのケーキサレ	○	ベーコン ツナ油漬 あさり水煮 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト トマト缶 パセリ 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ バジル キャベツ きゅうり 黄ピーマン コーン缶 えだまめ(冷凍)	スパゲッティ さとう 小麦粉	オリーブ油	867 kcal 33.3 g	
7 木	錦丼 七夕すまし汁 星空ゼリー  行事献立「七夕」 	○	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	赤ピーマン ピーマン にんじん みずな	切干し大根 黄ピーマン 長ねぎ ナタデココ	精白米 米粒麦 さとう そうめん 片栗粉	油	838 kcal 33.1 g	
8 金	ピザパン マカロニスープ パンプキンサラダ	○	ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	赤パプリカ にんじん トマト缶 こまつな かぼちゃ	たまねぎ にんにく きゅうり コーン缶	小麦粉 強力粉 さとう じゃがいも マカロニ	ラード 油	793 kcal 30.5 g	
11 月	ミルクパン 夏野菜のグラタン ひよこ豆のスープ 冷凍みかん	○	フランクフルト 白いんげん豆ペースト ひよこまめ(乾) ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	赤パプリカ トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ スズキーニ コーン缶 セロリ キャベツ 冷凍みかん	ミルクパン じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油 バター	806 kcal 33.0 g	
12 火	麦ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 五色煮 みそ汁	○	大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ コーン缶 長ねぎ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油	893 kcal 36.6 g	
13 水	みそラーメン じゃこサラダ 夏みかんの白玉ポンチ  生徒の考えた給食「リラックス給食」	○	豚肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 八丁みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ら チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ なつみかん缶	冷凍ラーメン さとう 白玉粉	油 ねりごま 白ごま ごま油	827 kcal 27.0 g	
14 木	ごはん 豚肉とにらの野菜炒め ひじきの五目煮 メロン  生徒の考えた給食「夏バテ防止！夏のりきる体をつくろう給食」	○	豚肉 赤色辛みそ 八丁みそ 大豆 さつまいも さつまいも	牛乳 芽ひじき	にんじん 赤ピーマン にら	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ ごぼう メロン	精白米 さとう 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油	825 kcal 31.6 g	
15 金	夏野菜の中華丼 ねぎ塩サラダ 野菜チップス   ヤングコーン	○	豚肉 あさり水煮	牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ ヤングコーン レタス キャベツ きゅうり ごぼう	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	797 kcal 27.4 g	

19	火	新宿発☆インド式カレー ツナサラダ 小玉すいか		○	鶏肉 ツナ油漬	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 赤パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 小玉すいか	精白米 米粒麦 じゃがいも	油 バター ごま油	899 27.7	kcal g
----	---	-------------------------------	---	---	------------	-------------	-----------------------	---	---------------------	-----------------	-------------	-----------

◎ 学校行事・感染症の流行等の状況により、献立ならびに回数を変更することがあります。



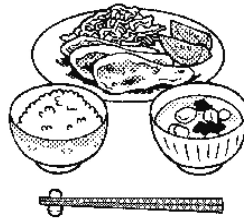
	エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均	837	32.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5

## 7月の給食目標 「夏の食生活について考えよう」

これから気温が高くなり、本格的な夏がやってきます。暑い時期にマスクをつけていると、内側に汗をかいたり息苦しさを感じることもあり、体調管理は大切になります。「なんだかだるい」「食欲がわからない」そんなときは、食べ物の力を借りて元気に夏をのりきりましょう。

### 1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、主食だけでなくおかずもきちんと食べます。起きた後の朝ごはんは体温を上げるためにも大切です。抜かさないように気をつけましょう。



### こまめに水分をとる

暑い夏は、のどがかわいていなくても水分をとりましょう。朝起きたとき・食事のとき・入浴前には飲む習慣をつけましょう。甘い飲み物は体内のビタミンB1を消費してしまいます。肥満や虫歯の原因にもなるので、普段の水分補給には水や麦茶を選びましょう。



### 夏野菜を食べよう

トマトやきゅうりなど、夏にとれる野菜には水分がたっぷりと含まれています。水分補給に役立つほか、汗で流れてしまうビタミンCなどのビタミン類もとることができます。夏の体にぴったりな夏野菜をおいしく食べましょう。



### 冷たいものをとり過ぎない

冷たいものをとりすぎると、暑くても体の内側が冷えてしまいます。免疫力が下がったり、胃や腸に負担がかかって食欲不振につながります。冷たいアイスやジュースのとりすぎには注意しましょう。



### ○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、給食費を1食あたり376円に改定いたします。1食あたり52円の値上がり分については、公費により給食費への補助を実施しますので、保護者負担額は令和3年度と同額で変わりません。