

7月 献立表

文月



令和2年 7月
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		栄養価	
				血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる			
1	水	○	ごはん 大豆いりコロッケ 野菜の塩昆布あえ たまねぎとえのきのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 塩昆布	みそ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	えのきだけ 小松菜	精白米 油 じゃがいも ポテトフレーク	さとう 小麦粉 パン粉	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 25.6 g	
2	木	○	わかめごはん かつおの揚げ煮 みそドレッシングサラダ けんちん汁・オレンジゼリー	牛乳 わかれごはんのもと かつお みそ	油揚げ 豆腐 粉寒天	しょうが だいこん キャベツ 小松菜	にんじん ごぼう 長ねぎ オレンジジュース	精白米 ごま油 でんぶん	さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 35.9 g	
3	金	○	ナスとツナのトマトスパゲティ レモンドレッシングサラダ コーンクリームスープ	牛乳 チーズ ベーコン ツナ	鶏肉 白いんげん 生クリーム	にんにく にんじん たまねぎ なす	エリンギ ホールトマト キャベツ ほうれんそう	もやし レモン クリームコーン セロリ・パセリ	スパゲティ オリーブ油 油 さとう	じゃがいも でんぶん	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 34.2 g
6	月	○	豚肉のうま煮丼 わかめいりサラダ 大根とたまねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	みそ	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ	だいこん もやし 小松菜	精白米 油 しらたき さとう	車ふ でんぶん ごま油・ごま じゃがいも	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 29.6 g	
7	火	○	☆七夕献立☆ 冷やしちらし麺 ちくわの二色揚げ（青のり・ごま） 野菜のごまあえ・アップルゼリー	牛乳 刻み昆布 かまぼこ いか	たまご ちくわ・笹かまぼこ 青のり 粉寒天	えのきだけ 干しこいたけ 長ねぎ きゅうり	小松菜 にんじん ほうれんそう キャベツ	もやし りんごジュース	ひやむぎ さとう 油 小麦粉	でんぶん ごま すりごま じゃがいも	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 33.5 g
8	水	○	中華おこわ 鶏肉といかのピリ辛焼き 豆腐ともやしのスープ	牛乳 豚肉 焼き豚 鶏肉	いか 豆腐	長ねぎ 干しこいたけ たけのこ ホールコーン	にんじん にんにく しょうが もやし	小松菜	もち米 精白米 油 さとう	ごま油	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.6 g
9	木	○	豚キムチ丼 春雨スープ フルーツみつ豆	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	豆腐 粉寒天 えんどう豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	もやし 白菜キムチ にら 長ねぎ	小松菜 フルーツカクテル	精白米 米粒麦 油・ごま油 さとう	でんぶん すりごま じゃがいも はるさめ	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 28.4 g
10	金	○	ごはん・大豆の甘辛揚げ 焼きさばのおろし酢 キャベツの磯風味 じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 大豆 さば のり	あおさ みそ	大根 レモン キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	小松菜	精白米 油 でんぶん さとう	ごま ごま油 じゃがいも	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 33.0 g
13	月	○	ドライカレー オリーブオイルサラダ フルーツポンチ	牛乳 大豆 ベーコン 豚ひき肉	粉寒天	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	大根 トマトピューレ キャベツ きゅうり	パブリカ パイン缶詰 黄桃缶詰 みかん缶詰	精白米 油 バター 小麦粉	じゃがいも オリーブ油 さとう	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 23.2 g
14	火	○	チキンライス ポトフ パインゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	ワインナー 粉寒天	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ パインジュース パイン缶詰 大根	精白米 油 精白米 米粒麦 油 じゃがいも	さとう バター	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 25.6 g
15	水	○	さんまの蒲揚げ丼 はりはりサラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ	わかめ 高野豆腐	いんげん かぼちゃ たくあん にんじん	大根 きゅうり たまねぎ なめこ	長ねぎ 小松菜	精白米 油 ごま でんぶん	さとう じゃがいも ごま油 練りごま	エネルギー 903 Kcal たんぱく質 30.3 g
16	木	○	きな粉揚げパン ポークピーンズ 彩ゴマサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	大豆	セロリ にんじん たまねぎ にんにく	しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり	赤パブリカ 黄パブリカ	油・ごま油 コッペパン さとう じゃがいも	でんぶん バター ねりごま ごま	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 29.4 g
17	金	○	ごはん 豚肉の焼肉風 野菜のごま醤油 すまし汁	牛乳 豚肉 昆布 豆腐	わかめ	たまねぎ にんじん りんご にんにく	小松菜 ほうれんそう キャベツ もやし	しめじ 長ねぎ	精白米 油 でんぶん さとう	ごま油 でんぶん ごま 練りごま	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 27.7 g
20	月	○	ごはん 鶏肉と大豆の甘辛揚げ きゅうりと大根の華風漬 豚汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	みそ 豆腐	しょうが 大根 にんじん きゅうり	ごぼう 長ねぎ 小松菜 ピーマン	精白米 油 でんぶん さとう	ごま油 こんにゃく じゃがいも	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 31.3 g	
21	火	○	スパゲティミートソース もやしとキャベツのスープ ジャーマンポテト	牛乳 チーズ ベーコン 大豆	豚肉 ワインナー 生クリーム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	ホールトマト トマトピューレ もやし キャベツ	ミックスベジタブル	スパゲティ 油 さとう バター	小麦粉 じゃがいも	エネルギー 916 Kcal たんぱく質 36.0 g
22	水	○	四川豆腐丼 とうがんのスープ さつまいもチップス	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	干しこいたけ 小松菜 チンゲンサイ とうがん	精白米 油 さとう でんぶん	ごま油 さつまいも 粉砂糖	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 31.3 g	
27	月	○	ピザトースト 野菜の洋風煮 シーザーサラダ	牛乳 ベーコン ハム ピザチーズ	豚肉 フランクフルト ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン	にんじん にんにく ホールトマト きゅうり	きゅうり もやし ショウガ キャベツ	食パン 油 じゃがいも さとう		エネルギー 799 Kcal たんぱく質 33.6 g
28	火	○	あんかけチャーハン 豆腐と青菜のスープ グレープゼリー	牛乳 なると たまご 豚肉	豆腐 粉寒天	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ	干しこいたけ はくさい 小松菜 きくらげ	チングンサイ ぶどうジュース	油 精白米 さとう でんぶん	ごま油	エネルギー 769 Kcal たんぱく質 25.9 g
29	水	○	ジャージャー麺 野菜のごまあえ わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	糸削り 鶏肉 わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ キャベツ えのきだけ にんじん 長ねぎ	キャベツ えのきだけ 小松菜	中華麺 ごま油 油 さとう	でんぶん ごま	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 26.7 g
30	木	○	梅ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のからし醤油 たまねぎとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ	花かつお	梅干し ゆかり しょうが にんじん	小松菜 キャベツ えのきだけ たまねぎ	葉ねぎ	精白米 米粒麦 ごま 油	じゃがいも	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 30.7 g
31	金	○	ホイコーロー丼 チングンサイときくらげのスープ 大学芋	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		にんにく しょうが 干しこいたけ たけのこ	たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン	きくらげ もやし チングンサイ	精白米 油 じゃがいも さとう	でんぶん さつまいも 水あめ ごま	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 26.3 g

8月の献立は裏面です。

8月 献立表

葉月

令和2年 7月
牛込第一中学校

8月 3日	月	○	キムチチャーハン ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉	にんじん はくさいキムチ ピーマン にんにく	しょうが 小松菜 もやし たけのこ	干しこいとけ たまねぎ ほうれんそう	精白米 米粒麦 油 ごま	さとう ごま油 緑豆春雨	エネルギー 726 Kcal たんぱく質 25.2 g
4	火	○	ごはん・リューズふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものピリ辛煮 どさんこ汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉	豆腐 わかめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	小松菜 さやいんげん 大根 長ねぎ	精白米 バター 油 つきこんにゃく	じゃがいも さとう ごま	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 36.8 g
5	水	○	豆腐のうま煮丼 青のり大豆 具沢山みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	青のり わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ 干しこいとけ	長ねぎ 小松菜 ごぼう 大根	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく	さとう でんぶん じゃがいも	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 31.7 g
6	木	○	夏野菜カレー 大根サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天		にんにく しょうが たまねぎ セロリ	にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす	ホールトマト 小松菜 もやし 大根・レモン	バター 小麦粉 さとう じゃがいも	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 20.6 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



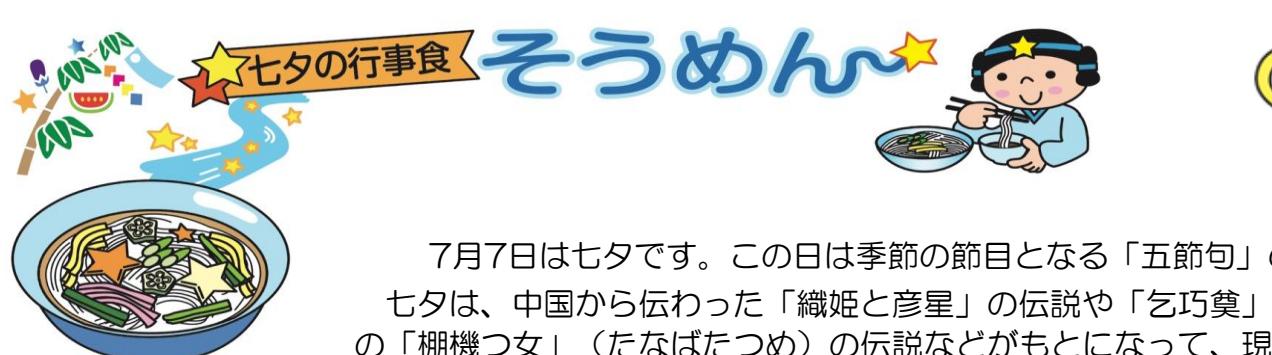
今月の平均値	エネルギー たんぱく質	819 29.0	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41	Kcal g

給食だより

令和2年 7月
新宿区立牛込第一中学校

日に日に暑くなってきました。体調を崩さずに元気に過ごすためには、適度な休憩とこまめな水分補給、朝・昼・夜と食事をきちんと食べること、また早めに寝て睡眠をしっかりとることも大切です。

今年は8月6日まで給食があります。例年より長いですが1学期最後まで元気よくすごしましょう。



7月7日は七夕です。この日は季節の節目となる「五節句」の一つです。

七夕は、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や「乞巧奠」（きっこうでん）、日本の「棚機つ女」（たなばたつめ）の伝説などがもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。

五節句には無病息災を願うための特別な食事が用意されます。七夕では、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。これは、そうめんの原型となった「索餅」（さくべい）が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなんいます。

索餅とは右の図のようなお菓子です。小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって揚げたものです。



これからの季節にぴったりのそうめんですが、めんだけでは栄養が糖質にかたよりやすいため、野菜や肉、たまご、豆腐などの具も一緒に食べると栄養バランスがとれます。



給食では7月7日七夕にちなんで具たくさんの中華そば（冷やしちらし麺）がでます。お楽しみに。

◇ひきつづき、食事の前後には手を洗いましょう◇

下記の部分は、食事の前や帰宅したとき、トイレの後などしっかり手を洗う際に気を付けてほしい箇所です。
指先以外も忘れずに洗いましょう。

またせっけんを充分洗い流すことも大切です。せっけんが残っていると手荒れの原因になります。

手洗い



引用:学校給食 6月号 NO.787
学校給食 4月号 NO.785

