

# 7月の給食献立予定表

平成 27 年

新宿区立牛込第一中学校

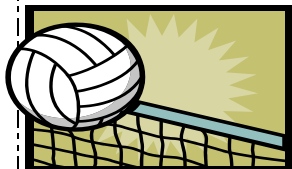
実施日 日 曜	献立名	牛乳	食品名 (時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつきました。ご確認ください。)			栄養価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 水	四川マーボー豆腐 野菜と卵のスープ 中華サラダ	○	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 昆布 鶏肉	米 油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ にら たまねぎ しめじ こまつな きゅうり にんじん	781	32.1	
2 木	ごはん 魚の照り焼き 筑前煮 みそ汁 グレープゼリー	○	牛乳 ぶり 鶏肉 高野豆腐 昆布 豆腐 みそ わかめ 寒天	米 油 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	しょうが 干し椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな 長ねぎ こまつな ぶどうジュース	853	33.9	
3 金	カレーうどん ジャコと豆のサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 油揚げ 小魚 ひよこ豆 ヨーグルト 昆布 ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも ごま油	筍 にんじん たまねぎ しめじ もやし 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり 果物缶	804	28.8	
6 月	豚飯(トンファン) 野菜のポン酢 だご汁	○	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ わかめ たまご 鶏肉 みそ 豆腐	米 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも 白玉粉	切干大根 干し椎茸 にんじん ゆず こまつな キャベツ 赤ピーマン だいこん ごぼう 長ねぎ わねぎ	825	27.3	
7 火	七夕ちらし麺 さつまあげ くだもの	○	牛乳 いか えび みそ たまご こんぶ たら めだい しらす 豆腐	ひやむぎ 砂糖 油 長いも ごま じゃがいも でんぷん	えのきだけ もやし 干し椎茸 長ねぎ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ しょうが りんご	816	38.5	
8 水	ごはん ひや汁 ワカサギの南蛮漬け ビーフンソテー	○	牛乳 わかさぎ 豚肉 たまご みそ 豆腐 油揚げ	米 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ビーフン ごま	長ねぎ 筍 にんじん 干し椎茸 キャベツ こまつな もやし たまねぎ だいこん	816	38.5	
9 木	あなごごはん ちぐさ焼 すまし汁	○	牛乳 あなご みそ 鶏肉 えび たまご 昆布 豆腐 麩	米 砂糖 油 でんぷん	ごぼう にんじん たまねぎ 筍 干し椎茸 こまつな 長ねぎ	786	34.8	
19日は食育の日です。 19日は給食が無いので、9日に「食育と本のコラボ」を行います。 裏面をみてください。								
10 金	ごはん 納豆(7月10日は納豆の日) ホイコーロー とうがんスープ サイダーゼリー	○	牛乳 豚肉 みそ 納豆 鶏肉 豆腐 寒天	米 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ ビーマン 筍 赤ピーマン とうがん こまつな 果物缶	871	30.0	
13 月	冷やしナムルそば 魚アーモンドパン粉焼 くだもの	○	牛乳 ハム 赤魚 たまご	中華麺 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 バター アーモンド	もやし にんじん ほうれんそう 長ねぎ わねぎ しょうが オレンジ	819	36.4	
14 火	ぶどうパン ラザニア トマトとキュウリのサラダ キャベツスープ	○	牛乳 生クリーム 豚肉 大豆 チーズ パーコン	パン 油 バター 小麦粉 ラザニア じゃがいも 砂糖	にんじん コーン さやいんげん 干ぶどう にんにく しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ	862	34.4	
* 2020年7月24日 第32回 東京オリンピック競技大会の開会式です。24日は給食が無いので、14日に 様々な国の食文化「世界の料理紹介」を行います。 第1回夏季大会開催地はギリシャでした。ギリシャの代表的な料理、「ムサカ」(ラザニア風)と「トマトサラダ」を作ります。								
15 水	深川めし ミルメーク 肉じゃが 豆腐入りかきたま汁	○	牛乳 あさり ほたて 豚肉 わかめ 豆腐 たまご	米 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが ごぼう にんじん わねぎ 干し椎茸 たまねぎ さやいんげん 長ねぎ ほうれんそう	792	27.2	
* 2020年8月25日 東京2020年 パリンピック競技大会の開会式です。25日は給食が無いので、15日に 日本の伝統的な食文化「おもてなし和食・郷土料理」を味わってほしいと思います。 今日は、東京の郷土料理、江東区深川の汁なし「深川めし」と、おそうざい(肉じゃが)を作ります。								
16 木	夏野菜たっぷりカレー わかめサラダ デザート	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト ひよこ豆 みそ わかめ ズクアイス	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ かぼちゃ ズッキーニ なす もやし トマト りんご にんじん キャベツ	839	24.2	
◎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	822	32.2
◎諸事情により、材料等の変更があります。						生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

\* 本校は、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向けて、「平成27年度オリンピック・パラリンピック教育推進校」になりました。

\* 東京大会開催を踏まえ、生徒が、スポーツにより心身の調和的な発達を遂げ、オリンピック・パラリンピックの歴史・意義や国際親善などその果たす役割を正しく理解してほしい。  
さらに、我が国と世界の国々の歴史・文化・習慣などを学び、交流することを通して国際理解を深め、進んで平和な社会の実現に貢献することができるように願っています。

\* 給食では、2020年 東京オリンピック開会式が行われる7月24日にちなんで、毎月24日を「世界の料理デー」とし、様々な国の代表的な料理を紹介していきます。

\* 8月25日は、2020年 東京パラリンピックの開会式です。毎月25日を「おもてなし和食デー」として、日本の伝統的な食文化「和食・郷土料理」を紹介していきます。



(行事等により、日にちを変更することがあります。ご了承ください。)