

令和5年7月分 献立表

中央区立中央小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
3月	ハヤシライス 海藻と野菜のサラダ さくらんぼ 牛乳	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム水煮 キャベツ こまつな さくらんぼ	585	22.3
4火	ごはん 鯖の文化干し お浸し 冬瓜と卵のスープ 牛乳	さば文化干し 豆腐 卵 牛乳	米 さとう でんぷん ごま油	キャベツ こまつな にんじん とうがん	590	28.8
5水	ガーリックトースト チキンとペンネのクリーム煮 野菜60gのサラダ 牛乳	鶏肉 生クリーム 牛乳	食パン バター マカロニ 油 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	610	23.6
6木	スパゲティミートソース ポテトのフレンチサラダ オニオンスープ 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 でんぷん じゃがいも さとう お米のシュレッドチーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 キャベツ	591	24.5
7金	セタメニュー ちらし寿司 青のりビーンズポテト セタ汁 小玉すいか 牛乳	油揚げ 卵 のり 大豆 青のり 星型かまぼこ 牛乳	米 さとう油 でんぷん じゃがいも そうめん	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやえんどう こまつな 小玉すいか	600	21.3
10月	わかめごはん 小魚のごま衣揚げ おろしドレッシングザラダ 豚汁 牛乳	炊き込み用わかめ きびなご 豚肉 豆腐 牛乳	米 ごま 小麦粉 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん こまつな たいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	591	25.6
11火	地産地消メニュー・カミカミメニュー 冷やしごまだれうどん かみかみ揚げ とうもろこし 牛乳	鶏肉 炒り大豆 卵 牛乳	冷凍うどん ごま油 さとう ごま はちみつ 小麦粉 油	キャベツ こまつな にんじん きゅうり ごぼう スイートコーン缶 とうもろこし	585	24.2
12水	高野豆腐のそぼろ丼 わかめともやしの酢醤油がけ みそ汁 バレンシアオレンジ 牛乳	豚肉 凍り豆腐 わかめ 油揚げ 牛乳	米 油 さとう	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし こまつな はくさい バレンシアオレンジ	587	24.5
13木	ジャンバラヤ ツナサラダ 野菜の豆乳スープ クリスタルゼリー 牛乳	ウィンナー 鶏肉 まぐろ油漬缶 豚肉 豆乳 アガー 牛乳	米 油 じゃがいも さとう米粉	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム水煮 にんにく トマト水煮缶 キャベツ もやし こまつな みかん缶	615	22.6
14金	レモンシュガートースト 豚肉とトマトのスープ じゃがいものハニーサラダ 牛乳	豚肉 生クリーム 牛乳	食パン グラニュー糖 マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも はちみつ	レモン たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ トマト水煮缶	586	22.9
18火	食育の日(岐阜県) ごはん 鶏ちゃん すまし汁 レモンスカッシュゼリー 牛乳	鶏肉 豆腐 アガー 牛乳	米 油 さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん いら こまつな 長ねぎ レモン バイン缶	586	26.8
19水	季節のメニュー 夏野菜カレーライス わかめと野菜のサラダ メロン 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮缶 なす ピーマン かぼちゃ キャベツ こまつな メロン	608	20.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(食塩相当量)*1 (g)	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
7月分平均	595	16.1	31.0	2.4	324	90	2.2	281	0.35	0.49	35	6
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

7月4日 ~冬瓜~

冬瓜は冬という感じが使われていますが、夏が旬の野菜です。全体の90%が水分でカリウムとビタミンCが多く含まれています。給食ではスープに入れて提供します。

7月11日 ~とうもろこし~

2年生にとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます。当日の朝には苗木を職員室前辺りに置くので、とうもろこしがどのようになっているのか観察してみてください！

7月18日 食育の日 鶏ちゃん(岐阜)

「鶏ちゃん」は、鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めた料理です。名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンちゃん(豚ちゃん)」と呼ぶことから、鶏肉を使っているため「ケイちゃん(鶏ちゃん)」と言われているという説があります。

