

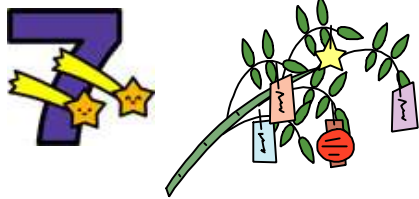
令和4年7月 献立表

中央区立日本橋小学校

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
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
1金	コッペパン, 魚のバーベキューソース, フレンチフライ キャベツとコーンのクリームスープ, 牛乳	ホキ, ベーコン 調理用牛乳, 牛乳	コッペパン, 油, バター じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, りんご にんじん, キャベツ, クリームコーン スイートコーン	584	26.2
4月	【かみかみメニュー】 イカとトマトのスパゲティ, 野菜スープ とうもろこし, 牛乳	 豚肉, イカ, 牛乳	スパゲティ, 油, バター でんぷん, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん セロリ, トマト水煮, だいこん マッシュルーム, とうもろこし	584	25.9
5火	【世界の料理 ベトナム】 コムチェン, パリパリサラダ, フォー, 牛乳	豚肉, 卵, 鶏肉, 牛乳	米, 米粒麦, 油, さとう ワンタンの皮, 米粉麵, 春雨	にんにく, 長ねぎ, にんじん チンゲンサイ, セロリ, キャベツ もやし, しょうが, にら	583	20.3
6水	ごはん, いろどり, みそ汁, 牛乳	鶏肉, 竹輪, 豆腐 わかめ, 牛乳	米, 油, じゃがいも さとう	ごぼう, にんじん, 長ねぎ たけのこ水煮, 干しいたけ さやいんげん, こんにゃく	585	24.5
7木	【地産地消 じゃがいも】 ごはん, ビーンズコロッケ, 短冊サラダ 七夕汁, 牛乳	 大豆, 豚肉, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう, そうめん パン粉, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, だいこん きゅうり, もやし, こまつな スイートコーン	705	22.9
8金	ウィンナードック, 野菜たっぷりフレンチサラダ ヌードル入りトマトスープ, 牛乳	 ウィンナー, 豚肉, 牛乳	コッペパン, 油, バター さとう, ヌイユ(麵) じゃがいも	キャベツ, かぼちゃ, もやし にんじん, たまねぎ, にんじん スイートコーン, さやいんげん トマト水煮	588	23.1
11月	冷やし五目うどん, みそポテト 野菜のしょうがじょうゆかけ, 牛乳	鶏肉, 油揚げ, 卵, 牛乳	冷凍うどん, 油, さとう じゃがいも, 小麦粉	にんじん, もやし, こまつな しょうが	586	24.3
12火	ごはん, 卵焼き, 野菜のごま酢がけ みそ汁, 牛乳	豚肉, 卵, 油揚げ, 牛乳	米, 油, さとう, いろごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ 長ねぎ, こまつな, だいこん 干しいたけ	631	27.1
13水	コーンと枝豆のピラフ, ズッキーニと野菜のサラダ パスタスープ, すいか, 牛乳	鶏肉, 豚肉, 牛乳	米, 油, さとう, バター じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, えだまめ, にんじん スイートコーン, パプリカ チンゲンサイ, ズッキーニ すいか	592	20.7
14木	【日本の郷土料理 鹿児島】 鶏飯, 小松菜とじゃこの煮浸し, クリスタルゼリー 牛乳	鶏肉, 卵, 油揚げ, アガー ちりめんじゃこ, 牛乳	米, 油, さとう, ごま油	干しいたけ, にんじん, レモン 万能ねぎ, はくさい, こまつな ほうれんそう, バイン, 黄桃	625	25.0
15金	五目かき揚げ丼, お浸し, すまし汁, 牛乳	いか, 卵, 豆腐, 牛乳	米, 油, 小麦粉, さとう	スイートコーン, たまねぎ 干しいたけ, さやいんげん えのきだけ, にんじん, キャベツ こまつな, しめじ	607	20.2
19火	夏野菜カレー, 大豆とじゃこのサラダ サイダーゼリー, 牛乳	鶏肉, 大豆, ちりめんじゃこ アガー, 牛乳	米, 油, じゃがいも ごま油, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, キャベツ, ビーマン トマト水煮, なす, かぼちゃ 長ねぎ, バイン, 黄桃	701	21.3

※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回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
7月分平均	614	15.3	29.4	2.6	305	2	90	282	0.35	0.53	29	7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

旬のヤサイ / 紹介

夏を元気に過ごそう!

トマト



皮に赤い色素のリコピンが含まれています。リコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があります。

①朝ごはんをしっかり食べよう...

朝ごはんは一日のスタートの源です。主食、主菜、副菜をそろえてバランスのとれた食事をしましょう。脳にエネルギーが届き頭もすっきりと目覚めます。



②冷たい物の食べすぎに注意しよう...

冷たい物を食べすぎると、胃や腸などの消化機能を弱め、食欲が、なくなる原因になります。冷たい物を食べる時は量を決めてから食べましょう。



なす



皮にナスニンというアントシアニン色素が含まれています。ナスニンは、ブルーベリー同様、目の疲労回復を促す働きがあります。

③夏野菜を食べよう...

夏野菜は、暑さに必要な水分とビタミン類が豊富です。むくみを取り、暑さで弱った胃を刺激し、消化を助けてくれます。しっかり食べて夏バテを防止しましょう。



とうもろこし



とうもろこしは、鮮度が良いほど糖度が高く甘い野菜です。

世界の料理 ベトナム

ベトナムは、米の生産量が多い国です。米を使った料理がたくさんあります。5日給食のコムチェンは、ベトナムのチャーハンです。コムとはベトナム語で米の意味です。フォー(米の麵)は、首都ハノイのある北部料

日本の郷土料理 鹿児島

鶏飯は、鹿児島県奄美群島の料理です。鶏肉、卵などを、白い御飯の上に乗せる、鶏ガラのスープを掛けて食べます。あっさりとした味わいで、夏の暑さで食欲が出ない時でもサラサラと食べられ