

令和5年7月 献立表

中央区立阪本小学校

日	101g 献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
3月	行事食：半夏生 鶏だしうどん さばのカレー焼き 野菜のゆずこしょう和え 半夏生もち 牛乳	鶏肉 さば きな粉 牛乳	冷凍うどん なたね油 ごま油 さとう 押麦(大麦) もち米	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スズキニ 長ねぎ はくさい もやし きょうな にんじん		612 kcal 25.4 g 21.9 g 2.2 g
4火	キムチ炒飯 シャキシャキじゃがいものサラダ 春雨スープ 冷凍みかん 牛乳	豚もも肉 豆腐 牛乳	米 なたね油 いりごま ごま油 じゃがいも さとう 春雨	しょうが にんにく にんじん はくさい(キムチ漬け) ビーマン もやし きゅうり はくさい にんじん チンゲンサイ 長ねぎ 干しいたけ 冷凍みかん		582 kcal 20.3 g 16.0 g 1.9 g
5水	フレッシュバジルのピザトースト パンプキンシチュー セサミドレッシングサラダ 牛乳	ボンレスハム シュレッドチーズ 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	食パン バター なたね油 小麦粉 ごま油 さとう いりごま	にんにく トマト水煮缶 ★バジル ★かぼちゃ 冷凍うちごしかぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり		589 kcal 25.8 g 28.2 g 2.3 g
6木	カミカミメニューの日 ごはん スタミナ納豆 あじの香味焼き 野菜のカミカミごま和え 焼きなすのみそ汁 牛乳	鶏ひき肉 ひきわり納豆 まあじ 米みそ 牛乳	米 ごま油 なたね油 三温糖 さとう いりごま	にんにく しょうが 万能ねぎ 長ねぎ 切干しだいこん もやし にんじん こまつな なす たまねぎ		585 kcal 28.1 g 17.1 g 2.1 g
7金	ラッキーセブン給食 行事食：七夕 洋風ちらし 七夕汁 お星様ポンチ	ウィンナー 油揚げ 卵 焼きのり 星型かまぼこ 粉寒天 調理用牛乳 牛乳	米 さとう 三温糖 なたね油 そうめん	干しいたけ にんじん かんぴょう スイートコーン缶 さやえんどう だいこん オクラ ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶		589 kcal 18.3 g 15.1 g 2.2 g
10月	日本の郷土料理こんだて：沖縄県 ジュシー フーチャンプルー 沖縄もずくスープ 黒糖サターアングギー 牛乳	豚もも肉 干ひじき 卵 ウィンナー かつお削り節 もずく 牛乳	米 焼きふり なたね油 ごま油 でんぷん 小麦粉 さとう 黒砂糖	にんじん 干し椎茸 万能ねぎ たまねぎ もやし いら 長ねぎ		637 kcal 25.9 g 19.7 g 2.6 g
11火	コッペパン ほっけフライ 野菜のタルタル 麦とひよこ豆のカレースープ 牛乳	ほっけ 調理用牛乳 ベーコン ひよこめ 牛乳	コッペパン 小麦粉 パン粉 パン粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ さとう 押麦(大麦)	きゅうり スイートコーン缶 にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト水煮缶		585 kcal 27.0 g 23.7 g 2.8 g
12水	麻婆麺 白菜と青菜のスープ バレンシアオレンジ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 大豆 米みそ ベーコン 牛乳	蒸し中華めん ごま油 なたね油 さとう でんぷん	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい 江戸栗 スイートコーン缶 バレンシアオレンジ		618 kcal 28.7 g 22.0 g 2.6 g
13木	季節のこんだて とうもろこしごはん 小いわしのピリ辛揚げ 野菜の白和え 冬瓜のすまし汁 アセロラゼリー 牛乳	小いわし 豆腐 鶏むね肉 アガー 牛乳	米 でんぷん なたね油 いりごま さとう つきこんにやく ねりごま	★とうもろこし 長ねぎ にんにく キャベツ こまつな にんじん とうがん アセロラ果汁入り飲料		595 kcal 21.0 g 16.1 g 1.9 g
14金	食べよう野菜350メニューの日 かみなり豆腐丼 野菜60gのゆかり和え モロヘイヤと卵のみそ汁 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 かつお削り節 米みそ 卵 牛乳	米 つきこんにやく なたね油 ごま油 さとう いりごま	にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう しょうが はくさい だいこん きょうな にんじん ゆかり モロヘイヤ		586 kcal 25.5 g 18.1 g 1.9 g
18火	ごはん 魚と野菜の中華炒め かぶの即席漬 トマトと卵のスープ 牛乳	ホキ 大豆 卵 牛乳	米 でんぷん なたね油 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ かぶ きゅうり えのきたけ トマト		612 kcal 25.9 g 17.5 g 2.4 g
19水	チキンカレーライス 夏野菜のロースト すいか 4年生食育 地産地消	鶏肉 牛乳	米 なたね油 バター 小麦粉 ★じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト水煮缶 しょうが にんにく チャツネ ★かぼちゃ ★なす スズキニ ★ビーマン すいか		627 kcal 20.8 g 16.8 g 1.7 g

7 ラッキーセブン給食

ほげんきゅういんかんが 保障給食委員会が考えました！

7月7日は、ラッキーセブン給食です。

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量)*1 (%)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A・2 (μgRAE)	B1・2 (mg)	B2・2 (mg)	C・2 (mg)	
7月分平均	602	16.2	29	2.2	344	88	2.1	256	0.37	0.54	32	5.1
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。

保護者のみなさまへ

★最終週の給食当番は、白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、休み明けに持たせてください。ご協力をお願いいたします。

★夏休み明けの給食は、9月4日(月)から始まります。

ランチョンマット、給食当番はマスクを忘れずに持ってきてください。

ことを目的としています。

当日は、給食のどこかに食材で作った「7」がかくれています。もし、7が見つかったラッキーな人は、今後給食に出るゼリーなどの味をリクエストできます。残さず食べて、7をさがしてみてください♪