

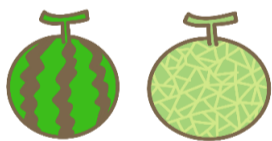
令和4年 7月分 献立表

中央区立豊海小学校

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	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1 金	豚キムチ丼 トマトと卵のスープ メロン 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 ごま油 さとう ごま でんぷん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら トマト えのきたけ メロン	592	29.5
4 月	担々麺 油淋魚 わかめと野菜のサラダ 牛乳	豚ひき肉 むろあじ わかめ 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま でんぷん さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ きゅうり	596	29.6
5 火	ごはん ゴーヤチャンプルー みそ汁 冷凍みかん 牛乳	卵 豚肉 かつお削り節 油揚げ 牛乳	米 麩 ごま油 さとう ジャがいも	もやし にがうり にんじん にんにく たまねぎ こまつな 冷凍みかん	591	25.3
6 水	コッペパン 魚のマリネ 野菜サラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	しいら ベーコン 豆乳 牛乳	コッペパン でんぷん 油 さとう ジャがいも コーンスターチ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり もやし にんじん しょうが クリームコーン スイートコーン	597	28.0
7 木	行事食(七夕) ちらしずし セタ汁 クリスタルゼリー 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 卵 かまぼこ アガー 牛乳	米 さとう 油 そうめん	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう えだまめ 長ねぎ オクラ にんじん パイン みかん	587	20.2
8 金	ごはん 麻婆なす ワンタンスープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 ワンタンの皮	なす 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ にんじん にんにく しょうが もやし こまつな	588	24.3
11 月	地産地消の日【バジル・八王子産】 スパゲティナポリタン バジルドレッシングサラダ ヨーグルトカップケーキ 牛乳	ベーコン ウィンナー 卵 プレーンヨーグルト 牛乳	ロングスパゲティ 油 ジャがいも オリーブ油 さとう 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく きゅうり バジル りんご	625	21.6
12 火	かみかみメニューの日 ごはん さばのカレー焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁 牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 さとう ごま油	切干しだいこん きゅうり にんじん こまつな もやし えのきたけ	610	24.5
13 水	世界の料理【タイ】 ガパオライス タイ風パリパリサラダ 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 油 さとう ごま油 春雨 ワンタンの皮 ジャがいも	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく にんじん セロリー きゅうり もやし マッシュルーム	595	23.6
14 木	食育の日 日本の郷土料理【岐阜県】 ごはん 鶏ちゃん とうがんのすまし汁 牛乳寒天 牛乳	鶏肉 豆腐 寒天 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 にら とうがん 長ねぎ えのきたけ みかん	620	25.2
15 金	ガーリックトースト ポークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 干ひじき 牛乳	食パン バター ジャがいも 油 さとう ごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ スイートコーン えだまめ	585	26.8
19 火	食べよう野菜350メニューの日(120gの野菜を使用) 野菜2皿分の夏野菜カレー ジャこと野菜のサラダ 小玉すいか 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 油 ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮 ズッキーニ かぼちゃ えだまめ もやし こまつな 小玉すいか	634	21.0

※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)

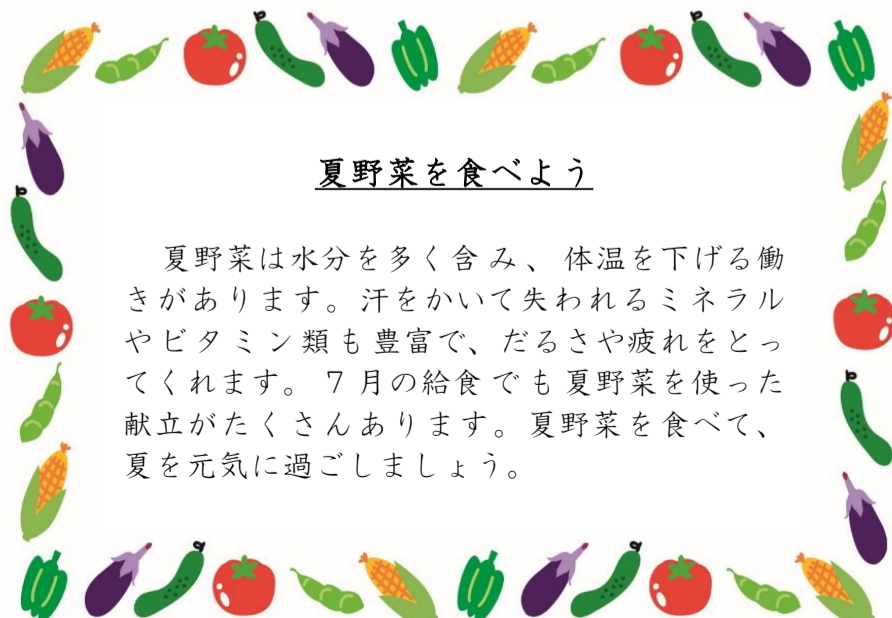


栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
7月分平均	602	16.6	29.5	2.3	318	96	2.2	245	0.42	0.55	30	5.9
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

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。

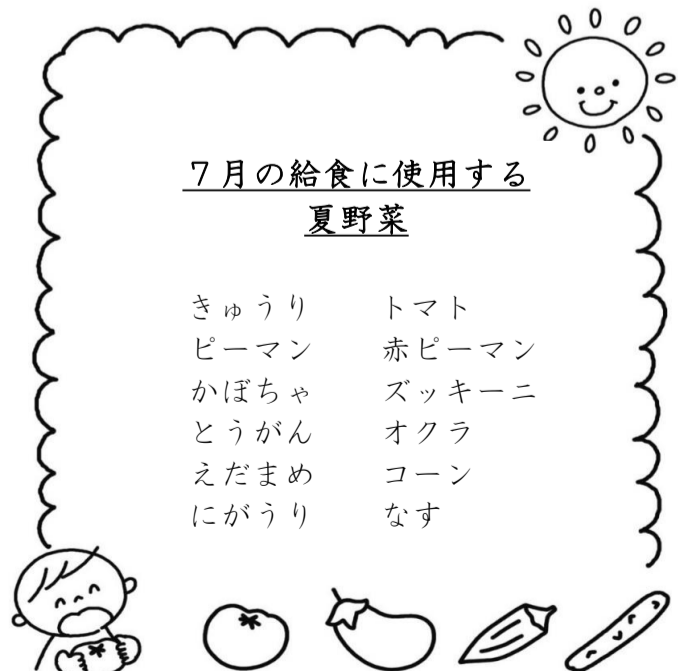
世界の料理【タイ】「ガパオライス」は鶏ひき肉とバジルを炒めてナンプラーなどで味付けしたものをごはんにかけてタイの定番料理です。ガパオライスの「ガパオ」は、バジルの一種であるホーリーバジルのことを指します。給食では豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマンを炒めて、バジルなどで味付けした具と炒り卵を混ぜたものをごはんにかけて食べる形で提供します。

郷土料理【岐阜県】「鶏(けい)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。岐阜県の一部の地方で食べられていたジンギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。7月の給食でも夏野菜を使った献立がたくさんあります。夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



7月の給食に使用する夏野菜

- きゅうり
- ピーマン
- かぼちゃ
- とうがん
- えだまめ
- にがうり
- トマト
- 赤ピーマン
- ズッキーニ
- オクラ
- コーン
- なす