



平成30年7月の献立表



©少年写真新聞社2018

©少年写真新聞社2017

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：正しい姿勢で食べましょう 食生活指導のめあて：暑さに負けない食事をしましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの			
2	月	梅じゃこご飯 肉じゃが からし和え	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 高野豆腐	米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	梅干し にんじん 玉ねぎ さやいんげん にんじん もやし キャベツ	617	23.8	
3	火	和風スパゲティ みそだしサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳 ベーコン 鶏肉 のり 卵 ヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖 油 ごま油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ ピーマン だいこん もやし にんじん りんご缶	701	24.7	
4	水	回鍋肉丼 わんたんスープ 茹でとうもろこし	牛乳 豚肉 わかめ 卵	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんじん 長ねぎ とうもろこし	688	26.2	
5	木	セサミトースト 夏野菜のスープ煮 糸寒天サラダ	牛乳 鶏肉 糸寒天	食パン バター はちみつ ごま じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん かぼちゃ とうがん キャベツ にんじん だいこん 玉ねぎ	627	21.9	
6	金	あなご入りちらし寿司 そうめん入りすまし汁 サイダーゼリー	牛乳 油揚げ えび あなご のり 鶏肉 卵 粉寒天	米 砂糖 ごま そうめん でんぷん 砂糖	にんじん さやえんどう ごまつな 長ねぎ 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	608	22.4	七夕献立
9	月	ご飯 ししゃものから揚げ 干草おひたし みそ汁	牛乳 ししゃも 油揚げ わかめ	米 でんぷん 米粉 油 糸こんにゃく 砂糖 ごま 油 じゃがいも	しょうが にんじん ごまつな 玉ねぎ 長ねぎ	654	23.1	
10	火	パエリア フレンチサラダ 野菜スープ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 いか えび あさり ベーコン	米 バター 油 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ にんじん 玉ねぎ ごまつな りんごジュース りんご缶	622	22.9	7月生まれ お誕生日給食
11	水	ココアパン ラザニア ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ピザチーズ	ココアパン ラザニア 油 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし にんじん ホールコーン ブロッコリー	704	28.8	
12	木	ご飯 豚肉と新ごぼうの黒酢炒め 豆腐の土佐揚げ トマトとわかめの赤だしみそ汁	お茶 豚肉 豆腐 卵 かつお節 わかめ	米 油 砂糖 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん しめじ しょうが えのき トマト 長ねぎ	622	24.2	和食の日
13	金	上海焼きそば 大根の南蛮漬け 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび あおのり	油 蒸し中華めん ごま油 白玉粉 米粉 砂糖	にんじん きくらげ はくさい もやし ピーマン だいこん りんご缶 みかん缶 バイン缶 レモン	632	23.3	
17	火	ご飯 魚のあずま煮 細切り昆布の炒め煮 かきたま汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ 刻み昆布 豆腐 卵	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 油 しらたき 砂糖 でんぷん	にんじん にんじん 玉ねぎ	702	28.1	
18	水	ミルクパン 鶏肉のバーベキューソース マゼランサラダ お豆のスープ	※ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 いんげん豆 レンズ豆	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 油	しょうが 長ねぎ にんにく りんご レモン きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ	621	27.1	セレクト給食
19	木	夏野菜のカレーライス ゆかり和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす スッキーニ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん 冷凍みかん	676	22.1	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆7/6(金)は七夕献立です。あなご入りちらし寿司と、天の川に見立てたそうめん入りのすまし汁、星型ナタデココ入りのサイダーゼリーです。

☆7/10(火)は7月生まれのお誕生日給食があります。

※7/18(水)はセレクト給食です。牛乳・コーヒ牛乳・アップルジュースの中から、好きなものを1つ選びます。

☆文京区和食の日を行います！

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。文京区では、次世代を担う子供たちが伝統的な食文化である「和食」の良さを再認識し、和食の保護・継承と情報発信ができるように、学校給食において学期に1回「和食の日」の取り組みを行います。

今年度は、第1回目：7月12日、第2回目：11月21日、第3回目：2月14日に実施します。

和食の専門家(笠原将弘氏)監修のもと、だしのうま味を生かし旬の食材を活用した季節感ある給食を提供します。

和食の特徴である一汁二菜～三菜を基本とし、日本の伝統食や郷土料理なども紹介していきます。

和食の日に限り牛乳ではなくお茶を提供し、和食と日本茶のつながりを体感していきます。

2学期の新米のとれる時期は、文京区立小学校の移動教室で訪れる魚沼市の新米を味わい、収穫の喜びを分かち合います。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。

☆食材の産地について(入荷状況等により産地が変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬・鹿児島) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手・青森) 卵(青森) あなご(島根) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド)
ちりめんじゃこ(熊本) えび(タイ) いか(青森) あさり(熊本) ひよこ豆(アメリカ) レンズ豆(アメリカ) いんげん豆(北海道) のり(国産)
わかめ(徳島) 昆布(北海道) かつお節(静岡) 牛乳(千葉) 米(高知) 麦(静岡) じゃがいも(長崎) ごま(ミャンマー)
小松菜(埼玉) 人参(千葉) 大根(青森) もやし(栃木) キャベツ(茨城) きゅうり(埼玉) とうもろこし(東京) 玉ねぎ(香川) 長ねぎ(茨城)
にんにく(香川) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) えのき(長野) さやいんげん(茨城) パセリ(千葉) 赤・黄ピーマン(ニュージーランド)
ピーマン(茨城) セロリ(長野) なす(埼玉) スッキーニ(群馬) トマト(静岡) かぼちゃ(鹿児島) 冬瓜(愛知) エリンギ(長野) さやえんどう(青森)
ブロッコリー(長野) 白菜(長野) きくらげ(九州) りんご(青森) レモン(アメリカ) 冷凍みかん(愛媛) みかん缶(国産) りんご缶(青森)
黄桃缶(山形) バイン缶(インドネシア) ホールコーン(北海道)

